

The background of the book cover features a silhouette of a person's head in profile, facing right. Inside the head, there is a faint, stylized map of Romania. The background is a sunset or sunrise scene with a bright sun low on the horizon, casting a warm orange and yellow glow. A large, dark, leafy tree is visible on the left side, and a bird of prey is shown in flight on the right side.

Caitlín Matthews

Elemente de SAMANISM

Teora

Internet: www.teora.ro

Șamanismul este prezent în societățile tradiționale din întreaga lume. Există multe popoare, grupări și instituții diferite unde se învață șamanismul, fiecare având modalitățile sale culturale, etnice, metodologice și antropologice de predare.

Cartea de față nu vă va da posibilitatea să deveniți șaman, însă vă va ajuta să trăiți în chip șamanic. Autorul a dorit ca, prin scrierea acestei cărți, să comunice metode clare de practică șamanică, potrivite pentru aplicarea în viața de zi cu zi.

De ce ați dori să abordați această cale? Șamanismul ne dezvăluie subtextul nevorbit, tiparele care există în viețile noastre; el ne arată conexiunile pe care alte mijloace terestre nu le pot evidenția. Învățăm să citim și să recunoaștem mesajele subtile codificate în sufletul nostru sau primite de acesta. Învățăm cum să facem aceasta devenind conștienți nu numai de realitatea fizică – lumea perceptibilă prin simțurile noastre – ci și de realitatea subtilă a lumii spirituale care o înconjoară pe cea dintâi.

Practicarea șamanismului este compatibilă cu practicarea oricărei forme de spiritualitate; el ar putea determina o apreciere mai profundă a practicilor mistice din religia dumneavoastră sau v-ar putea furniza o mai mare înțelegere a anumitor constrângeri religioase.

Editura Teora

PAR ELEMENTE DE SAM

Cod: 0344

99.000

ISBN 978-20-0344-8



9 789732 003442

Elemente de șamanism

Caitlin Matthews

Caitlín Matthews

Elemente de ȘAMANISM

Traducere de Amelia Croitoru

Teora

Titlu original: **Singing the soul back home**

Copyright © 2001 Teora

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii **Teora**.
Reproducerea integrală sau parțială a textului sau a ilustrațiilor din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil scris al Editurii **Teora**.

Copyright © Caitlin Matthews 1995. First published in Great Britain in 1995 by Element Books Limited, Shaftesbury, Dorset.

Teora

Calea Moșilor nr. 211, sector 2, București
fax: 01/210.38.28
e-mail: teora@teora.kappa.ro

Teora – Cartea prin poștă

CP 79-30, cod 72450 București, România
tel: 01/252.14.31
e-mail: cpp@teora.kappa.ro

Coperta: Gheorghe Popescu

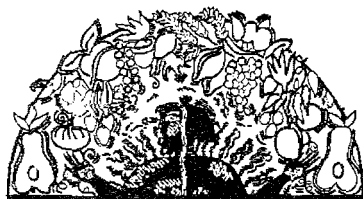
Tehnoredactare: Cătălin Șleam

Director Editorial: Diana Rotaru

Președinte: Teodor Răducanu

NOT 4818 PAR ELEMENTE DE SAMANISM
ISBN 973-20-0344-8

Printed in Romania



Cuprins

Prefață: Reamintire	7
Introducere: Punctul de plecare	13
Cum se folosește această carte	15
1. Universul șamanic	19
1. Șamanii și șamanismul	19
2. Spiritul Universului	29
3. Puterea Universului	36
4. Dansul extatic	39
5. Textura cosmică	42
2. Călătoria șamanică	53
1. Alte dimensiuni	53
2. Purtat de suflul spiritului	60
3. Reflectarea mesajului	70
3. Spirite ajutătoare	85
1. Păstrătorii amintirilor	85
2. Lumea verde	91
3. Oameni de piatră	98
4. Zâne, divinități, inorogi	102
4. Lumea de mijloc	115
1. Locul natal	115
2. Ciclurile Pământului	125
5. Lumea de jos	141
1. În casa memoriei	141
2. În casa strămoșilor	147
3. În casa sufletelor	157

6. Lumea de sus	167
1. Cântecul spațiului interior	167
2. Cântecul care se aude în liniște	182
7. Divinația	193
1. Cartografierea celor trei lumi	193
2. Mitologia cotidiană	205
8. Tămăduirea	217
1. Cântare pentru aducerea sufletului înapoi, acasă	217
2. Cercul vieții	233
3. O datorie sacră	240
Glosar al termenilor folosiți în lucrare	251
Bibliografie	255
Index	260



Prefață

Reamintire

Pe când eram copilă, mama mi-a împletit o cuvertură mare, multicoloră, alcătuită din pătrate de lână. Această cuvertură mi-a devenit repede prietenă. Îmi ținea cald în zilele și nopțile friguroase și participa împreună cu mine la toate jocurile. Dar, mai ales, ea era peștera mea.

Mă culcam pe dușumea și puneam cuvertura deasupra și în jurul meu, fixând bine marginile, astfel încât să nu poată pătrunde nici o licărire de lumină. Pentru un observator din afară, eram numai un copil care se juca făcând-o pe stânca nemișcată. Cu toate acestea, sub cuvertură se aflau stele, păduri bogate și mări adânci. În întunericul peșterii mele întâlneam multe ființe care veneau să se joace cu mine. De cele mai multe ori, ele îmi spuneau povești și mă informau asupra Universului. Eu le vorbeam tot timpul, chiar și în locuri publice, spre disperarea părinților mei. Jena lor devenise în final atât de mare încât eram trimisă în locuri mai singuratică pentru a-mi continua dialogul. Întrebarea care îi preocupa pe părinții mei era cu cine anume vorbeam. Instinctiv, mi-am dat seama că la această întrebare nu puteam da un răspuns care să îi satisfacă, deoarece lumea mea le era străină. Cum erau aceste ființe? Unele erau animale, altele erau oameni, iar altele nu se asemănau cu nimic din lucrurile pe care le cunoșteam la acea vreme. Aceste forme abstracte și uneori geometrice ardeau înapoia ochilor mei într-un joc de culori. Eu le-am numit „Modelatorii“. Platonicienii le-ar recunoaște ca inteligențe ale lumii platonice, iar cabaliștii le-ar considera, poate, drept scăpărări de culoare ale viziunii cabalistice.

Animalele și ființele umane îmi vorbeau despre lumea pentru care mă pregăteam, însă ființele abstracte făceau aluzie la cuvinte mai înalte, care se situau în afara experienței mele de copil. Animalele îmi arătau cum să mă simt bine în corpul meu, bucurându-mă de viteză, de alergare, de dans, cum să rezist, să

am răbdare și să accept. Ființele umane, despre care astăzi știu că erau strămoșii mei îndepărtați, îmi vorbeau despre viața dinaintea nașterii și despre relațiile dintre oameni; ei m-au ajutat să înțeleg din ce cauză aveam un corp atât de tânăr și o înțelegere atât de matură. Pentru aceasta le sunt foarte recunoscătoare, deoarece cunoștințele despre moarte și reîncarnare constituiau o povară teribilă pe care nu o puteam împărți cu nimeni. Adulții mă considerau distrată și tristă, însă cred că aceasta era o apreciere corectă a copilăriei mele, de vreme ce nu am avut nici o ființă umană căreia să-i împărtășesc experiențele mele. Ei însă nu au asistat la momentele de extaz care erau intime, asemenea sexualității, și erau probabil legate de acel impuls vital. Ființele m-au învățat, de asemenea, să cânt și m-au încurajat să-mi folosesc vocea pentru a da glas minunilor vieții umane; ele m-au învățat și să transform, prin cântec, necazul în bucurie.

Rezerva mea durabilă de minune și încântare mi-a fost însă furnizată de către Modelatori. Forma lor de comunicare era instantanee și subtilă, vorbind direct sufletului meu. Ei mi-au arătat forma și tiparul, interacțiunea și conexiunea, cantitatea și calitatea, ritmul și notația – marile principii filosofice ale copilăriei mele. Aceste învățături cu formă de comunicare nonverbală mi-au fost utile atât în viața cotidiană, cât și în îndrumarea către lumea neexplorată a șamanismului creator. Acum îmi dau seama că educația oarecum anostă, cu restricții de ordin cultural, de care am avut parte a reprezentat terenul ideal pentru comunicarea șamanică pe care am primit-o. Lipsită de cărți și având numai câteva jucării, eram îndrumată către învățăturile spirituale din peștera mea-cuvertură, cu aceeași siguranță cu care orice discipol șamanic este forțat de către învățătorul său să privească topirea gheții timp de zile întregi și în același timp este îndrumat să audă și să înțeleagă vocile spiritelor.

Știu astăzi că imaginile pe care le-am văzut înaintea ochilor mei concordă cu ceea ce oamenii de știință numesc fosfene, adică tipare luminoase induse pe cale neurală, care apar la toate ființele umane și în toate culturile. Strălucirea prismatică și complexitatea lor pot avea o explicație științifică, dar tot ceea ce știu este că tiparele pe care le formau mi-au fost învățători. Unele substanțe halucinogene produc efecte similare, însă eu am primit aceste impresii în mod cu totul natural¹. Ele sunt, de obicei, sesizate de oameni atunci când își încep activitatea șamanică, așa cum a fost cazul unei prietene ale mele, artistă din

¹ Ripinsky-Naxon, 1993

Estonia. Prin desenarea modelelor pe care le-a observat în timpul primelor sale călătorii șamanice, ea a început să-și dea seama de experiențele sale și să primească învățătura spiritelor. Cred că prin trasarea unor tipare similare în viața noastră putem să ne reamintim lumile creatoare de care ne-am bucurat în copilărie și putem să ne reconectăm la textura cosmică ale cărei fire traversează Universul nostru.

Joaca noastră din copilărie este timpul când descoperim Universul. Jocul se referă la devenire și acțiune, la discernământ și înțelegere. Pe parcursul lui, ne descoperim hrana sufletească, capacitatea noastră de a ne crea din nou. Fără această consolare și hrană sufletească, devenim „morți“, fapt care se întâmplă adesea atunci când creștem. În consecință, orice element care ne reconectează ulterior cu sursa jocului creator este de mare preț pentru noi.

Eu mi-am descoperit propria reconectare mai târziu, atunci când am început să cercetez lumea celtică străveche. Am descoperit descrieri ale poezilor celti din Scoția de Nord-Vest, care, până în secolul al XVII-lea și chiar mai târziu, practicau încă străvechea metodă șamanică celtică de incubare a poemelor. Cei care se ocupau de instruirea poezilor le dădeau elevilor lor un subiect de compoziție, după care elevii trebuiau să se retragă în „casele întunericului“, unde stăteau culcați, fără să vadă, fără să comunice, având adesea o piatră mare pe abdomen, pentru a-i menține în stare de veghe. În acest întuneric, ei trebuiau să-și descopere compoziția pe calea metaforei și a exprimării poetice². Pe măsură ce citeam despre aceste lucruri, emoția mea creștea, deoarece știam că situația era foarte asemănătoare cu metoda de comunicare șamanică pe care o elaborasem eu însămi (sau care îmi fusese predată) în copilărie, când stăteam culcată într-o poziție încovrigată, nemișcată, timp de ore întregi, sub cuvertura mea de lână.

Când am crescut și mă pregăteam să devin actriță, am început să întâlnesc spiritele în diferite moduri, prin intermediul tehnicilor corpului și vocii; am început să-mi fac planuri pentru o carieră artistică. Spiritele aveau însă alte planuri cu mine. Ele m-au supus la o serie de încercări consecutive pe care le-am suportat, la început chiar cu stoicism, apoi cu pasivitate din ce în ce mai mare, pe măsură ce puterile mi-au scăzut aproape în totalitate, până când nu mi-a mai rămas nici o resursă creatoare și m-am îmbolnăvit grav. Această criză, calificată uneori în mod grandilocvent drept „boală șamanică“, este o stare cu care

² Matthews, C. și J., 1994

sunt confrunțați mulți dintre noi. Faptul că situațiile din viață ne coboară la un nivel inferior ne ajută să vedem clar în adâncul realității multidimensionale, astfel încât să ne putem concentra mai bine asupra darului spiritelor și să învățăm să avem încredere numai în acesta. Boala mea a durat opt ani, timp în care a fost declarată incurabilă de către trei specialiști. Dorința mea de a trăi a fost serios diminuată din cauza acestor prognoze și am început să pătrund în acea jumătate de lume care nu este nici viață, nici moarte³.

Acum îmi dau seama că îmi puteam aminti doar locul meu în Univers ca fiind temporar împins către una dintre extremitățile sale. În această stare, m-am apropiat încă o dată de tovarășii mei din realitatea subtilă, dându-mi într-un fel seama că ei mă puteau ajuta acolo unde cadrele medicale nu izbuteau. Ei m-au luminat asupra faptului că mă obișnuisem cu boala și că trebuia să le cer urgent ajutorul. În loc de a-i respinge pe vechii mei însoțitori ca pe niște născociri ale imaginației, m-am întors cu adevărat către ei, considerându-i drept învățători care posedau înțelepciunea vindecării. Ei mi-au spus să încetez a mai folosi medicația chimică și să mă îndrept către forțele tămăduitoare ale medicinei homeopatice. În șase luni, mi-am redobândit sănătatea deplină. Refacerea mea s-a datorat și unor daruri simple, dar necesare: darul susținător al iubirii și darul fortifiant al respectului de sine.

Prin reaprirea focului spiritului meu creator, însoțitorii mei mi-au asigurat reîntoarcerea activă în Univers. Această reamintire privind propria mea persoană a reprezentat un act de refacere majoră a sufletului, care mi-a schimbat viața. Atunci am promis că îmi voi închina viața reaprirea vieții sufletești creatoare a altora, prin toate mijloacele accesibile mie, pentru a ajuta „cântul de readucere a sufletului înapoi, acasă“.

Unul dintre aceste mijloace a fost acela de a explora, scrie și preda cunoștințele privind căile spirituale din Marea Britanie și Irlanda, ajutând oamenii să se reconecteze la pământul lor și la bogatele tradiții de care el este pătruns. Acest lucru a fost o reamintire necesară, datorită vieții sufletești fragmentate a acestor insule.

O altă parte a activității mele a constatat în deșteptarea conștiinței privind prezențele ancestrale și spirituale ale moștenirii noastre, în special reaprecierea divinului feminin la cei rămași orfani de spiritul feminin – indiferent dacă sunt bărbați sau femei. În calitate de „medic al sufletului“, eu reaprirea focul creator

³ Matthews, C., 1990

al nucleului spiritual, astfel încât spiritul fragmentat să poată fi întâmpinat cu bucurie acasă.

Rămân un călător între lumi în cadrul tradiției mele originare, din Marea Britanie, călător care a învățat de la spiritele locului, de la înaintași și de la spirite neumane, precum și de la prezențele profunde din cultura mea și a strămoșilor celți. M-am instruit, de asemenea, în ceea ce privește șamanismul nedependent de cultură, fundamental. Eu sunt acasă oriunde și oricum atunci când oamenii intră în legătură cu desfășurarea liberă a Spiritului.

Acum, când cunoașteți persoana care vi se adresează prin aceste pagini, mă voi retrage pentru a vă lăsa să le citiți. Această carte prezintă roadele experienței și învățăturii mele într-un mod practic, astfel încât dumneavoastră să vă puteți reconecta la textura cosmică a Universului și să călătoriți între lumi. Scopul său este de a vă asigura o comunicare profundă cu forța și Spiritul texturii cosmice, întotdeauna accesibile. Pe măsură ce veți pune în aplicare aceste învățăminte, veți învăța să aveți încredere în acest proces și să fiți însuflețiți de el, iar pe măsură ce veți fi însuflețiți de el, spiritele voastre vă vor arăta cum să cântați pentru a vă readuce spiritul înapoi, acasă.

Caitlín Matthews





Introducere

Punctul de plecare

Intenția mea a fost ca, prin scrierea acestei cărți, să comunic metode clare de practică șamanică, potrivite pentru aplicarea în viața de zi cu zi; aceste metode le-am învățat de la spiritele și învățătorii mei; ele nu sunt extrase din contexte de ordin cultural ce sunt străine de înțelegerea mea. În celelalte lumi, nu există hotare de tip terestru sau culturale; cunoștințele pe care le găsim acolo au o aplicabilitate universală.

Șamanismul este prezent în societățile tradiționale din întreaga lume. El reprezintă una dintre modalitățile prin care înaintașii noștri se conectau cu Universul. Dar șamanismul nu aparține numai timpurilor și popoarelor îndepărtate; el este aplicat astăzi de către mulți oameni care au fost separați de fondul lor tradițional. Prin urmare, șamanismul este moștenirea tuturor popoarelor; există multe popoare, grupări și instituții diferite unde se învață șamanismul, fiecare având modalitățile sale culturale, etnice, metodologice și antropologice de predare.

Cartea de față nu vă va da posibilitatea să deveniți șaman, însă vă va ajuta să trăiți în chip *șamanic*. Doresc să vă arăt cum să folosiți șamanismul în mod creator, cum să fiți un „călător între lumi” – să căpătați priceperea de a vă deplasa între lumea realității fizice și realitatea „subtilă” și să învățați din acestea, să vă conectați cu ele și să cooperați cu spiritele, care sunt și ele locuitori ai Universului.

De ce ați dori să abordați această cale? Șamanismul ne dezvăluie subtextul nevorbit, tiparele care există în viețile noastre; el ne arată conexiunile pe care

alte mijloace terestre nu le pot evidenția. Învățăm să citim și să recunoaștem mesajele subtile codificate în sufletul nostru sau primite de acesta. Învățăm cum să facem aceasta devenind conștienți nu numai de realitatea fizică – lumea perceptibilă prin simțurile noastre, – ci și de realitatea subtilă a lumii spirituale care o înconjoară pe cea dintâi.

Pentru mulți oameni din zilele noastre, aceasta necesită un mare salt în ceea ce privește înțelegerea, deoarece am crescut într-o societate care neglijează sau ignoră realitatea subtilă sub toate aspectele sale: societatea noastră este intolerantă față de artiști, vizionari, magicieni și față de toți cei care își raportează viața și acțiunile la o realitate nevăzută.

Șamanismul nu este pe placul tuturor. E posibil ca parametrii acestuia să fie prea mari pentru anumiți oameni, care ar putea considera că e mai potrivit să exploreze lumile nevăzute printr-o formă de meditație sau cu sprijinul unei asociații spirituale.

Călătoria între lumi ne furnizează o experiență non-duală în ceea ce privește Universul, punându-ne de acord cu tot ceea ce există, văzut sau nevăzut. Acest lucru, la rândul său, conferă vieții noastre cotidiene o dimensiune spirituală, iar vieții noastre spirituale o dimensiune practică. În loc de a ne izola într-o enclavă spirituală personală, experiența aceasta ne va face să avem o legătură mai strânsă cu ceea ce se întâmplă în jurul nostru.

Această carte nu intenționează să forțeze deschiderea porților către alte lumi, astfel încât să fiți absorbiți în interiorul acestora; scopul său este de a vă ajuta să găsiți porțile și căile deja existente în viața dumneavoastră, pentru a explora rezonanțele pe care le aveți cu textura cosmică, astfel încât să dobândiți capacitatea de a vă readuce sufletul înapoi, în viața dumneavoastră, prin cântec. Pentru aceasta, în primele trei părți informația este dezvăluită foarte lent, astfel încât dumneavoastră să puteți aduna treptat instrucțiunile relevante și să începeți să vă concentrați asupra propriei direcții, înainte de a pătrunde în alte lumi. M-am concentrat asupra aplicațiilor zilnice ale acestei munci și am ales, în mod intenționat, exemple și paralele din cultura occidentală pentru a ajuta cititorul să se identifice cu conceptele propuse în această carte.

Intenția mea nu este de a înstrăina cititorul de tradiția sa spirituală. Practicarea șamanismului este compatibilă cu practicarea oricărei forme de spiritualitate; el ar putea determina o apreciere mai profundă a practicilor mistice din religia dumneavoastră sau v-ar putea furniza o mai mare înțelegere a anumitor constrângeri religioase. Șamanismul vorbește despre spirite; totuși, fiecare re-

ligie, chiar și cea mai evident monoteistă, conține ființe spirituale – îngeri, elfi, înaintași, mari învățători, – toți aceștia comunicând cu noi și ajutându-ne în viață. Puteți întâmpina dificultăți cu șamanismul în cazul când adevărați la o credință puternic dualistă, în care totul este privit ca fiind fie bun, fie rău.

Această carte conține multe „permisiuni”; acest lucru nu se datorează faptului că eu sunt o ființă generoasă, cu autoritate asupra tuturor lucrurilor, ci faptului că încurajarea pentru a deveni inventivi și creatori ni se acordă atât de rar în viața cotidiană. În societatea noastră, cuvântul tipărit are aceeași greutate ca scrierile sfinte. În șamanism, însă, experiența personală posedă o autoritate mai mare decât ceea ce este scris. Tradiția orală nu se mai bucură de primatul pe care îl avea în societățile tradiționale, astfel încât permisiunile care apar în aceste pagini trebuie considerate drept încurajări verbale. Astfel:

**Vi se acordă aici permisiunea de a vă destinde
și de a explora în mod creator tot ceea ce vă oferă această carte.**

Cum se folosește această carte

Înainte de a citi textul propriu-zis, citiți, vă rog, aceste rânduri. Ele vă vor ajuta să economisiți timp și să evitați obstacolele.

1. Citiți această carte cel puțin o dată și înțelegeți conceptele și principiile șamanice *înainte* de a încerca orice exercițiu practic.
2. La pagina 253 este prezentat un glosar conținând termeni și expresii de specialitate folosite în această carte. Unii dintre termenii folosiți se referă strict la această carte.
3. Această carte nu vă va transforma în șaman. Dacă doriți să folosiți șamanismul pentru a-i ajuta pe alții, va trebui să căutați un învățător personal. Înainte de a-i învăța sau consilia pe alții, asigurați-vă că ați identificat celelalte lumi prin experiență personală.
4. Puneți-vă la încercare priceperea în modul în care se prezintă aici. Dacă nu reușiți să o folosiți după o serie de încercări serioase și succesive, adaptați-o în mod inteligent și creator, apelând la aliații și ajutoarele dumneavoastră spirituale.
5. După ce ați stabilit o legătură puternică cu aliații dumneavoastră șamanici, aveți încredere în sfatul și ajutorul lor. Dacă ei vă transmit instrucțiuni diferite de cele din carte, puneți-le întrebări asupra modului în care trebuie

să le aplicați și să le implementați. În această lucrare vă veți păstra libera-voință. În paginile 121-122 sunt prezentate etapele ce trebuie parcurse pentru recunoașterea și confirmarea aliaților dumneavoastră.

6. Șamanismul nu reprezintă o practică solitară, ci una socială; cu cât îl practicați mai mult pentru a ajuta Universul, cu atât este mai bine. Cu toate acestea, el nu reprezintă un substituent pentru nici un tip de terapie.
7. Nu amestecați aceste practici cu altele pe care le-ați învățat din alte discipline neșamanice și nu le tratați ca pe niște exerciții psihologice.
8. Păstrați-vă simțul proporțiilor vizitând lumea naturală cu regularitate, preferabil zilnic.
9. Păstrați-vă sub control sentimentul propriei importanțe, cu umor și bun-simț.

Observație importantă

Practicile din această carte pot fi foarte puternice. Nu încercați, vă rog, nici una dintre ele dacă suferiți de vreo instabilitate mintală sau luați medicamente cu efect de modificare a conștiinței ori care sunt atât de puternice încât conducerea autovehiculelor sub influența lor este contraindicată.

Folosirea acestor practici în afara unui cadru solid al eticii personale nu este potrivită, uneori fiind chiar periculoasă. Toți scriitorii și învățătorii au o responsabilitate față de cititorii și discipolii lor – aceea de a-i îndruma în condiții de securitate și siguranță, de a le prezenta abilități și metode eficiente, care să poată fi reproduse, și de a fi siguri că scrierile/învățăturile sunt transmise cu claritate și respect. În cazul oricărei cărți, unde autorul nu poate urmări personal instruirea cititorului, există pericolul ca interesul acestuia din urmă față de tehnicile dinamice să depășească fundamentul etic al lucrării. Instruirea șamanică este de obicei efectuată în contextul unei societăți tradiționale, în cadrul căreia discipolul este ancorat în învățăturile etice, familiale și tribale. Lucrurile stau altfel în societatea modernă, unde oamenii pot învăța diferite tehnici în cadrul sesiunilor-atelier, fiind totuși lipsiți de orice cadru etic.

Fiiți conștienți de faptul că această lucrare are un efect real. Nu întreprindeți nimic dacă intențiile vă sunt vagi sau nu sunt concentrate.

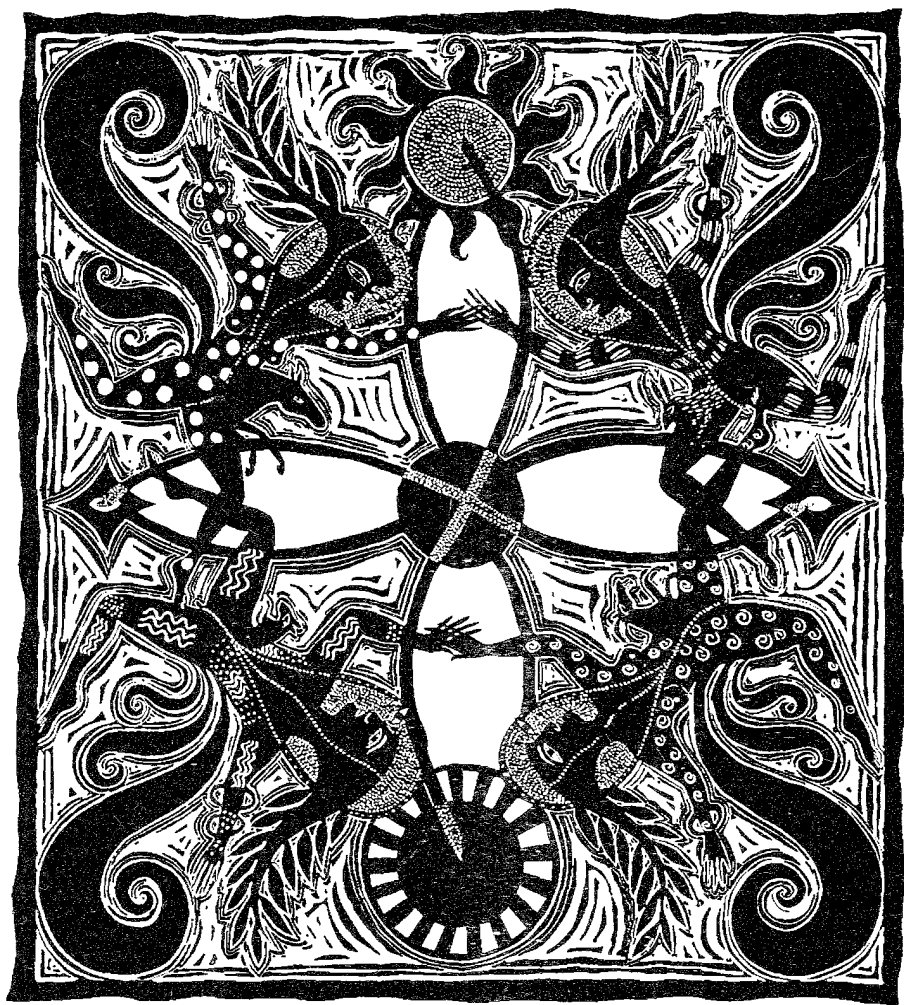
Vi se acordă aici permisiunea de a vă asuma responsabilitatea pentru experiențele personale.

Cheia lucrării

Cartea dezvăluie informația într-o manieră succesivă, care corespunde creșterii gradului dumneavoastră de înțelegere a subiectului; aceasta înseamnă că anumite instrucțiuni legate de călătoria șamanică practică apar înainte ca dumneavoastră să fiți gata de a le pune în aplicare. Această cheie vă va ajuta să mergeți direct la partea corespunzătoare a cărții pentru a găsi instrucțiunile necesare privind călătoria.

Nu aveți o experiență prealabilă în ceea ce privește șamanismul? – Citiți mai întâi întreaga carte.

- Tehnici de ancorare – *Capitolul 4/2 și Capitolul 6/1*
- Tehnici de călătorie în general – *Capitolul 2*
- Etapele unei călătorii – *Capitolul 2/1 și Capitolul 2/2*
- Cum se face întoarcerea la origini – *Capitolul 2/1*
- Cum se efectuează călătoria – *Capitolul 2/2*
- Găsirea unui animal păzitor – *Capitolul 4/1*
- Găsirea unui învățător din lumea de mijloc – *Capitolul 4/1*
- Găsirea unui învățător din lumea de jos – *Capitolul 5/1*
- Găsirea unui învățător din lumea de sus – *Capitolul 6/1*
- Formularea întrebării – *Capitolul 2/3*
- Recunoașterea celor șapte direcții – *Capitolul 4/2*
- Ajutor în cazul unor probleme legate de călătorie – *Capitolul 2/3 și 7/1*
- Interpretarea călătoriei dumneavoastră – *Capitolul 7/1*
- Îmbunătățirea modului de a călători – *Capitolul 7/1*
- Recunoașterea pierderii puterii – *Capitolul 8/1*
- Recunoașterea pierderii sufletului – *Capitolul 8/1*





1. Universul șamanic

Acela care dorește Spiritul, care se joacă cu Spiritul, pentru care Spiritul este amant, care atinge extazul ca Spirit devine propriul său stăpân și cutreieră lumile după pofta inimii. Însă cei care cred altceva sunt dependenți. Ei sălășluiesc în lumi trecătoare și nu pot hoinări așa cum ar dori.

Upanișada Chandogya

1. Șamanii și șamanismul

*Cercetam întunericul, eram liniștit în marea liniște a întunericului. În acest fel am devenit un **angakok**¹, prin viziuni și vise și întâlniri cu spirite zburătoare... Oamenii din vechime și-au dedicat viețile muncii de menținere a lumii în echilibru; ei și le-au dedicat unor lucruri importante, inestimabile, enorme.*

Naijagneq, șaman eschimos

Șamanismul există de la începutul lumii. Șamanul este o persoană – bărbat sau femeie – care poate intra, după voință, în stări alternative ale conștiinței pentru a călători, ca spirit, între această lume și alte lumi, cu scopul de a obține tămăduire, cunoaștere, îndrumare și ajutor pentru el însuși și pentru ceilalți. Șamanul lucrează cu forță și energie, invocând ajutorul multor spirite. El lucrează în strânsă legătură cu o gamă largă de ajutoare spirituale, care doresc să-l sprijine. Experiența șamanului, în permanentă dezvoltare, stabilește căi de

¹ Șaman, în societatea eschimosă. (n. trad.)

legătură între el însuși și ființele spirituale, facilitând apariția unei încrederi care leagă diferite realități. Șamanul e capabil să joace rolul de mediator între lumea noastră și universul nevăzut, devenind o punte a Spiritului viu.

Șamanismul se deosebește de alte tehnici magice și vizionare prin faptul că sufletul șamanului efectuează o călătorie spirituală sau o deplasare între lumi. Metodele de divinație, mediumnitatea sau vindecarea pot avea elemente *șamanice*, dar, din punct de vedere tehnic, ele nu sunt totuna cu șamanismul, în afară de cazul când are loc o asemenea călătorie spirituală, iar cunoștințele, capacitățile de tămăduire sau ajutorul dobândit sunt aplicate în lumea noastră. Șamanismul e folosit de popoarele indigene din întreaga lume. Multe dintre acestea au păstrat tehnicile străvechi, iar altele au adaptat deprinderi ancestrale la situații noi.

Șamanismul în lume

În mintea majorității oamenilor, șamanismul este asociat astăzi numai cu o serie de populații din America de Nord și din Siberia. El există însă și în multe alte locuri. O sumedenie de oameni, din China până în Alaska, îl practică în continuare, în ciuda suprapunerii creștinismului sau marxismului, iar șamanismul central-asiatic, din Orientul Mijlociu până la cel Îndepărtat, continuă să fie practicat sub învățăturile islamismului și budismului. În diferite zone din India, Africa și America de Sud, s-au păstrat multe practici șamanice ca parte integrantă a spiritualității dominante.

Câteva cuvinte menționate mai jos, extrase din culturile diferitelor popoare, indică gradul de răspândire a șamanismului pe glob:

bhopa – hindusă – șaman

hatali – navajo – medic

awenydd – velșă – cel inspirat

mudang – coreeană – femeie șaman

noaide – saami (laponă) – șaman

gongsai/jinpo – zhuang (chineză) – bărbat/femeie șaman

angakok – inuită – șaman

sangoma – zulu – vindecător șamanic

dhami – nepaleză – șaman

curandero/a – central-americană – bărbat/femeie vindecător șamanic

llapo – tibetană – șaman profetic

bhitan – pakistaneză – șaman

Strămoșii popoarelor occidentale practicau și ei șamanismul, însă rolul șamanului s-a fragmentat, revenind ulterior mai multor persoane: preoți, povestitori, vindecători, judecători, practicanți ai divinației. În cele mai multe cazuri, componenta șamanică esențială s-a pierdut, deși unii indivizi și familii și-au păstrat practicile șamanice intrinseci în capacitățile lor ereditare de vindecare, mediumnitate și divinație. Unele grupări sociale închise și-au păstrat, de asemenea, anumite abilități și, conform tradițiilor populare generale, mai veghează încă anumite porți șamanice de intrare. Un studiu atent al tradițiilor populare europene și al practicilor spirituale străvechi dezvăluie faptul că șamanismul are rădăcini adânci în multe țări europene, deși această dovadă este în mod frecvent trecută cu vederea sau nesocotită și etichetată drept manifestare a superstițiilor atavice sau vrăjitorie².

Tradițiile șamanice din lume s-au dezvoltat conform tipului de societate în care au fost descoperite: nomadă, pastorală sau de vânători. Deplasarea animalelor sau comportamentul elementelor constituiau factori decisivi în cadrul existenței, iar tipul șamanismului care s-a dezvoltat a fost afectat de diferitele necesități ale oamenilor. Factorii de mediu și modul de viață au modelat spiritualitatea omului străvechi.

Ake Hultkrantz consideră că șamanismul reprezintă „una dintre cele mai puternice forțe aflate în spatele dezvoltării istorice a religiilor”³, dar că el se manifestă rar astăzi ca religie în sens occidental. Șamanismul apare cel mai adesea ca practică de vindecare în cadrul unei religii. Astăzi, de pildă, în anumite părți din America Centrală și de Sud, *curanderas* (vindecătorii șamanici) invocă în practicile lor atât sfinții catolici, cât și divinitățile indigene. În mod similar, în budismul tibetan, zeitățile străvechi prebudiste sunt invocate în oracole și pentru tămăduire. În unele locuri, șamanii îndeplinesc – pentru societatea din care fac parte – anumite funcții ritualice și de vindecare, ce nu se întâlnesc în spiritualitatea predominantă a oamenilor respectivi sau a regiunii.

Vocația

Șamanii sunt aleși întotdeauna de spiritele Universului pentru a-și îndeplini rolul, deoarece șamanismul nu reprezintă o meserie pe care individul și-o poate alege singur. Din această cauză, cel care se hotărăște să devină șaman,

² Ginzberg, 1990

³ Hoppal, 1989

considerând acest atribut ca pe un exercițiu de consolidare a Eului, nu va reuși. Șamanismul se poate dezvolta în familie. Când cineva este numit șaman, el poate încerca să evite să dea curs vocației pentru motivul foarte întemeiat că șamanismul constituie una dintre cele mai solicitante meserii, șamanul aflându-se, simultan, atât la dispoziția spiritelor, cât și a posibililor clienți. Această sustragere poate izvorî totodată din teama de a lucra cu spiritele și cu lumea în care acestea sălășluiesc. Evitarea vocației șamanice provoacă, de obicei, pierderi masive în ceea ce privește puterea sau sufletul, care conduc frecvent la boli ce periclitează viața. Această „boală șamanică” este în general vindecată prin acceptarea deplină a vocației dictate de spirite.

Instruirea

Instruirea șamanilor este de obicei efectuată atât de spirite, cât și de învățători umani, ei înșiși șamani. Ucenicul învață prin asistarea șamanului calificat, reunind astfel cunoștințele șamanice acumulate cu implementarea practică a tehnicilor și urmărind reacțiile clienților față de tratamente specifice. Acceptarea de către comunitate a șamanilor-ucenici este extrem de importantă, deoarece ei nu pot exersa în absența subiecților.

Din ce cauză oamenii apelează la șamani?

Oamenii au nevoie de ajutorul șamanilor pentru probleme de sănătate, de muncă și de relații și pentru a înțelege, pe bază de ritual, schimbările din cadrul stilului lor de viață, de la naștere până la moarte. Pentru a răspunde acestor cerințe, șamanii apelează la spiritele din alte lumi pentru a căuta soluții, terapii, ritualuri și informații.

Manifestările contemporane ale șamanismului reflectă necesitățile în schimbare ale societății. Necesitățile noastre actuale sunt puțin diferite de acelea ale societăților străvechi și indigene; ele se referă la sănătate, muncă, probleme privind relațiile și înțelegerea stilurilor de viață. Dar, în afara acestor necesități comune, mai există și cele generate de viața urbană occidentală: necesitatea de a rezolva problema pierderii sufletului, care se manifestă prin sentimente de imperfecțiune, lipsă de importanță, înstrăinare, vicii, automutilare și lipsă de stimă pentru propria persoană și de perspicacitate. Medicina modernă a găsit soluții pentru multe boli fizice, iar psihiatria modernă încearcă să vindece ceea ce ea consideră ca fiind boli mintale. Bolile subtile și dezechilibrele sunt în

mare parte ignorate sau marginalizate, iar cerințele legate de acestea nu sunt pomenite nici de către principalele religii, care posedă instrumentul necesar pentru a discerne între cauza spirituală și efect. Comunicarea cu sufletul este lăsată în seama șamanismului și a unei serii de discipline terapeutice complementare.

Șamanismul modern se adresează problemelor contemporane și ajută omul să se reconecteze cu Pământul prin ritualuri și practici de vindecare. Crearea de ritualuri prin mijloace șamanice reface forța individului care a fost depozitat de putere prin ceremonialurile religioase ce mai mult înstrăinează decât reconectează. Caracterul nemijlocit al deplasării între lumi, al implementării lucrurilor descoperite acolo reîntărește spiritualitatea fiecărui individ.

Concepții greșite despre șamanism

Șamanismul este o practică spirituală primară care a reușit, într-un fel sau altul, să supraviețuiască până în zilele noastre. Această supraviețuire a fost asigurată datorită *utilității* capacităților șamanice. Dacă unele dintre tehnicile străvechi sunt pierdute aceasta se datorează faptului că ele nu mai sunt utile. Oamenii pur și simplu nu apelează la șamanii ineficienți, aceștia își pierd curând clienții, nu au venituri și nici un statut în societate. Chandra, un *dhami* (șaman) nepalez, vorbește cu umilință despre aceasta:

„... omul poate învăța multe lucruri din greșelile sale, însă greșelile pot crea necesități necontrolabile și îi pot slăbi forța sufletească. Din această cauză, un *dhami* trebuie să aducă mereu satisfacție și succes oamenilor din jurul său, chiar dacă este vorba despre succese mărunte, deoarece numai astfel spiritele vor câștiga forță pentru a face pasul următor“⁴.

Această filosofie a succeselor mărunte, având o evoluție crescătoare, este fundamentală pentru șamanism care, datorită faptului că lucrează cu spiritul, este foarte preocupat de a „menține spiritul la un nivel înalt“. Aceasta duce la clarificarea anumitor concepții greșite cu privire la șamani. Una dintre acestea se referă la pretinsul șarlatanism al șamanismului. Toți șamanii lucrează în contextul societății lor, unde practicile lor sunt puse în aplicare în public. Asemenea oricărui artist care evoluează pe scenă, șamanul tradițional va juca, în consecință, „pentru galerie“, folosind iluziile sau prestidigitația cu scopul de

⁴ Skafte, 1988

a sprijini vindecarea sau ședința de spiritism. Mulți oameni au presupus că folosirea unor trucuri de acest gen devalorizează în mod semnificativ orice lucrare șamanică efectuată sau maschează o incapacitate totală.

Unii antropologi mai vechi care au studiat culturile șamanice erau de părere că șamanii sunt epileptici, deoarece ei păreau a se comporta în mod isteric și irațional, căzând deseori la pământ. Acest punct de vedere a fost abandonat de către majoritatea savanților, deși până nu de mult era încă răspândit în rândul cercetătorilor sovietici, pentru care orice fel de relații cu spiritele constituia o dovadă de înșelătorie sau tulburare mintală⁵. Atunci când lucrează cu spiritele, șamanii sunt frecvent supuși unui tremur intens și agitației fizice și, deoarece este dificil, dacă nu chiar imposibil, să se mențină în poziție verticală atunci când a început zborul spiritului, ei adoptă poziția așezat sau culcat. Personal, nu pot să identific nici o dovadă în sprijinul afirmației că șamanii ar fi indivizi isterici, debili mintal sau nervoși; dimpotrivă, șamanii în viață fac dovada unei personalități echilibrate, bine integrate și creatoare.

Unele persoane au aderat la ideea că șamanii ar fi homosexuali sau travești, datorită faptului că, în lucrarea lor spirituală, ei apelează la deghizări. Șamanii pot aparține oricăruia dintre sexe și pot fi de orientare heterosexuală sau homosexuală; orientarea sexuală nu influențează calitățile de șaman. Există tradiții șamanice distincte legate de asumarea de către o femeie a unui personaj spiritual masculin sau de către un bărbat a unui personaj spiritual feminin, caz în care vestimentația este aleasă în concordanță; această situație este conformă cu principiile non-dualității și nu cu cele ale sexualității.

În mod tradițional, mulți șamani sunt percepuți ca fiind „vicieni” sau „șireți”. Este adevărat că mulți oameni manifestă teamă în fața acelor care stăpânesc sau mediază forțe ce aparțin altor lumi, însă în același timp este adevărat și faptul că cei mai mulți șamani au un sentiment de responsabilitate față de clienții lor. Comportamentul glumeț sau șmecher al șamanului este adesea atât o încercare de a îndulci natura serioasă a unei părți importante a lucrării, cât și de a menține deschise drumurile dintre lumi. Intrarea clovnului, *heyoka*, răstoarnă ordinea normală a lucrurilor, permițând ridiculizarea autorității și rupând barierele dintre posibil și imposibil. În mijlocul unei abdicări autorizate de la normal se află o deschidere sacră ce permite vindecarea și desfășurarea experienței transformatoare.

⁵ Siikala, 1987

Învățăturile șamanice sunt încredințate acelor care iubesc Universul și doresc să se pună în slujba sa, dar există întotdeauna posibilitatea ca un învățăcel lipsit de scrupule să le utilizeze în folosul propriu. Există șamani certați cu etica, așa cum există judecători corupți și medici mercantili. Practicanții care lucrează în folosul propriu, oferind servicii publice, sunt foarte periculoși, deoarece ei nu manifestă o compasiune dezinteresată pentru a echilibra capacitățile lor. Cele mai multe societăți fac distincția între șamani și vrăjitori. Un șaman *cooperează* cu lumile spirituale și cu locuitorii acestora, implorând acordarea ajutorului necesar, în timp ce vrăjitorul *manipulează* lumile spirituale și caută să le poruncească locuitorilor lor, fără a le solicita sfatul. Această carte se referă la șamanism, nu la vrăjitorie.

Practica șamanică se desfășoară întotdeauna mână în mână cu ritualurile de purificare și cu rugăciunile de sprijin și de mulțumire, adresate spiritelor, acestea amintindu-i șamanului că nu este singurul factor răspunzător de producerea schimbării. Asemenea ritualuri, mențin șamanul într-o stare de iluminare echilibrată, care susține etica profesională „Intuiția obișnuită“, cu ajutorul căreia șamanii trăiesc și muncesc, se dezvoltă prin „macerarea“ masei cunoștințelor acumulate prin experiență și percepție și este întreținută prin practica de zi cu zi și tradiția sacră.

Șamanismul în zilele noastre

Se pare că acum ne aflăm în apropierea unui abis periculos, în care cultura multor popoare ce practică în prezent șamanismul poate cădea în uitare sau poate fi copleșită de o occidentalizare înnăbușitoare. Am spus „se pare“ deoarece cunoștințele șamanice nu sunt niciodată complet pierdute, câtă vreme e de ajuns doar să efectuăm zborul spiritului pentru a recupera informații și metode. De asemenea, suntem ajutați de o mișcare despre care eu cred că este supravegheată de către custozii, din alte lumi, ai înțelepciunii. Înaintea oricărei crize puternice menite să distrugă rețelele ancestrale ale aducerii-aminte și înțelegerii, există de obicei un imbold de a înregistra și reaminti ce amenințări aduce o asemenea pierdere. Asemenea lui Pausanius, călătorul din secolul al doilea, care a vizitat centrele sacre ale Greciei înainte de proclamarea creștinismului ca religie de stat a lumii vechi, pentru a observa practicile spirituale indigene, sau asemenea colecționarilor de antichități ca John Leland (1503 - 32), care a trecut în revistă siturile străvechi din Marea Britanie înainte de distrugerile provocate de reformă și industrializare, foarte mulți antropologi au cercetat și au consemnat culturile șamanice din secolul al XX-lea.

În secolul nostru, vizitarea de către un antropolog a unei culturi primitive vestea adesea „decesul“ culturii respective; dar, cu abordări și metodologii mai sensibile, antropologia modernă a redresat balanța și ne-a furnizat cunoștințe privind multe practici necunoscute, astfel încât prețioasa moștenire a cunoștințelor șamanice sacre a fost recunoscută și înregistrată. Înaintea secolului nostru, știința șamanilor nu a putut fi sistematizată în același mod ca și disciplinele umanistice sau filosofia, însă în secolul viitor s-ar putea ca forța ei de convingere să crească.

Șamanismul este o practică experimentală; cunoașterea spiritelor și a altor lumi se datorează șamanilor care călătoresc într-acolo – ea nu poate fi pe deplin înțeleasă și comentată de către teoreticienii din domeniul antropologiei, ci numai de către cei care au traversat ei înșiși această experiență. Din fericire, astăzi, mulți antropologi abordează tradițiile șamanice prin participare la instruire, devenind adesea discipoli ai șamanilor în viață. Figura cea mai proeminentă din seria acestor antropologi care au beneficiat de instruire practică este Michael Harner, care a fost discipol al indienilor jivaro de pe Amazon. El s-a folosit de cunoștințele din această cultură și din tradițiile șamanice din întreaga lume pentru a înființa „Fundatia pentru studii șamanice“, care se ocupă de esența șamanismului universal. Centrele de acest fel au reintrodus ideile și practicile șamanice în cultura occidentală. Dezvoltările de acest gen ar putea fi considerate drept un al treilea val al șamanismului, primul val aparținând popoarelor primitive și culturilor distincte, iar cel de-al doilea val unui amestec al șamanismului cu alte tradiții spirituale. Nu cunoaștem încă exact modul în care acest al treilea val al șamanismului va afecta Occidentul, însă tehnicile sale se propagă deja mai repede decât pot fi înțelese și integrate etica și contextul social al șamanismului.

Șamanismul a devenit rapid, în ultima parte a secolului al XX-lea, cuvântul cel mai larg utilizat și însușit în mod ilegal. Prea mulți oameni citesc o carte sau participă la o sesiune-atelier privind șamanismul și devin „șamani ad-hoc“, sau își ajustează calificarea în domeniul terapeutic adăugând cuvântul „șamanic“, în speranța că acest lucru le va alinia activitatea la tendințele modei actuale. Șamanismul este amenințat de pericolul de a fi denaturat. Înțelegerea inexactă, ameliorările culturale și expunerea la influența tehnicilor diferite aparținând „erei noi“ adesea devalorizează ceea ce reprezintă o tradiție mondială cu specificitate locală.

Șamanismul nu este o terapie, deși poate avea și efecte terapeutice. Psihoterapeuții de diferite tipuri ar putea fi doriți să anexeze și rolul de șaman la lista lor de priceperi, însă, deși acești analiști pot studia visele și viziunile cli-

enților, ei nu acționează ca un șaman, deoarece nu-i însoțesc pe aceștia în călătoria dintre lumi și nici nu efectuează o călătorie în folosul lor.

Predarea tehnicilor șamanice este deosebit de periculoasă în absența unei ancorări puternice într-o practică spirituală etică sau personală. Învățarea șamanismului nu poate fi comparată cu învățarea desenului sau a unei limbi străine: cunoștințele șamanice sunt însoțite de o serie de responsabilități față de Univers. Lucrul cu orice formă de forță reclamă un antrenament îndelungat și o experiență practică bogată.

Ucenicia la un șaman nu este ușoară în cazul culturii occidentale, deoarece, pentru a învăța dintr-o tradiție șamanică vie, discipolul trebuie să asimileze o tradiție culturală străină. După instruire, sarcina învățăcelului este de a verifica în ce mod învățăturile însușite se pot aplica în propria sa cultură, fără a nesocoti învățătura și fără a-și aduce clienții sau discipolii în stare de confuzie.

Motivele pentru care popoarele occidentale vor să afle cât mai multe lucruri despre înțelepciunea șamanică și cunoștințele tradiționale nu sunt greu de înțeles. Viața urbană a erodat legăturile de pământ și clan și ne-a îndepărtat de moștenirea noastră sacră. Interesul copleșitor al albilor, cercetători spirituali ai culturilor indigene, în special a acelor de tip nord-american, izvorăște din adâncă necesitate de a aparține unei familii tribale în care înțelepciunea sacră este mai mult venerată decât defăimată.

Atunci când facem pentru prima oară cunoștință cu popoarele indigene, punctul nostru de vedere occidental este dat peste cap, deoarece, în cazul lor, bogăția nu este relevantă în ceea ce privește statutul, învățăturile verbale au o validitate mai puternică decât cuvântul scris, iar mesajele din alte lumi sunt primite cu respect. În timp ce știința occidentală încearcă să manipuleze universul fizic, „știința indigenă constituie o cale de a conduce popoarele către o cunoaștere superioară, către *locul calm, liniștit*”⁶.

În încercarea de a atinge acest tip de simplitate sfântă, occidentalii s-au străduit adesea să devină asemănători acelor băștinași, să trăiască asemenea lor, să le imite obiceiurile. Deși această emulație apare de obicei datorită imboldului sincer al oamenilor de a-și schimba viața, o asemenea imitare poate fi legată, de asemenea, și de o necinste spirituală. Cei lipsiți de o tradiție spirituală se încălzesc adesea la alte focuri, înainte de a înțelege cum se aprinde focul, însă în cele din urmă ei trebuie să se întoarcă spre propria lor inimă și să

⁶ Colorado, 1991

aprinde aici focul. Cartea de față conține o asemenea provocare: de a aprinde focul sacru și de a-l alimenta până în momentul când el vă va încălzi întreaga viață. Spiritul este molipsitor și numai el vă va arăta cum să răspundeți dacă veți fi sensibili la felul în care el atâță focul.

Cum să începem

Cum poate, deci, cineva care trăiește în afara unei culturi tradiționale să primească o instruire șamanică?

Fiecare cultură își are propriile sale rădăcini, cântece, istorii și o înțelepciune tradițională, în care este codificată moștenirea sacră. Scopul căii șamanice este de a ne potrivi pașii cu aceia ai strămoșilor noștri, de a ne reconecta cu Universul, de a redeveni conștienți de ceea ce vrem. Fiecare persoană posedă păzitori ancestrali și învățători spirituali ce sunt pregătiți să o călăuzească; aceștia sunt cei care vă vor ajuta, dacă hotărâți că acesta este drumul dumneavoastră. Deși cartea aceasta nu vă face șaman, ea vă va îndrepta pașii către cărarea șamanismului și vă va ajuta să deveniți un călător între lumi. Atunci când acceptăm realitatea altor lumi și când am călătorit între ele, atitudinile noastre față de viața cotidiană se vor schimba. Pe măsură ce devenim conștienți de legătura care există între tot ceea ce facem, gândim sau suntem, nu vom mai putea nescoti imboldurile subtile ale Spiritului și forței care se află în noi.

Practica 1: Ancorarea

În timpurile străvechi, puțini au fost aceia care căutau cu tot dinadinsul să devină șamani; precauția înăscută l-a învățat pe om să-și țină ambele picioare pe pământ, nu să umble haihui, dansând cu spiritele. Astăzi, șamanismul este nou și interesant și mulți oameni doresc cu adevărat să se propulseze în alte lumi și să „ajungă sus“. Șamanii pot vizita alte lumi pentru a aduna informații, pentru a obține vindecarea sau sfaturi cu scopul de a-i ajuta pe alții, dar pentru aceasta ei *trebuie să se întoarcă din nou acasă*. Esențialul este a descoperi unde este casa și din această cauză trebuie să considerați această practică ca fiind fundamentală (a de vedea și Capitolul 4). Efectuați *ancorarea* după orice lucrare șamanică, astfel încât să vă reîntoarceți ușor la dumneavoastră înșivă.

Următoarele acțiuni vă vor împământa sau ancora:

- respirația regulată
- amintirea unor obiective lumești

- readucerea conștiinței în corpul, mintea și emoțiile dumneavoastră
- mâncatul sau băutul
- umorul fin
- fiind afară, să deveniți conștient de ceea ce vă înconjoară
- să vă consemnați experiențele.

Creați-vă propria schemă de ancorare bazată pe propriile necesități și reacții. După orice lucrare șamanică, asigurați-vă că sunteți gata de a efectua acțiuni obișnuite, în special de a conduce corect un automobil.

Practica 2: Metode de înregistrare

Cunoștințele esențiale și experiența șamanică personală se pot risipi asemena viselor dacă nu sunt înregistrate. După efectuarea practicilor descrise în această carte, acordați-vă un timp de asimilare. Așezați-vă și întocmiți note scrise privind experiențele dumneavoastră, indiferent cât de rudimentare sau nebunești vi s-ar părea. Pătrundeți în experiență cu toate facultățile dumneavoastră; ce sentimente v-a trezit și care este cea mai frapantă caracteristică a sa? Nu vă necăjiți dacă nu puteți înțelege experiența dintr-o dată; informația fragmentară este adesea completată în practicile ulterioare. Unele experiențe par fără sens timp de luni sau chiar ani și din acest motiv notele dumneavoastră scrise devin un mijloc foarte special de asimilare a înțelegerii. În carnetul dumneavoastră, consemnați-vă călătoriile, visele și gândurile. Dacă sunteți mai degrabă o persoană cu înclinații plastice, puteți executa desene ilustrând experiențele avute sau, dacă preferați vorbele, le puteți înregistra pe bandă.

**Vi se acordă aici permisiunea de a vă bucura
de experiențele dumneavoastră și de a învăța din ele.**

2. Spiritul Universului

Zeii și Forțele se regăsesc din plin în toate lucrurile.

Epictet

Darurile sau dimensiunile triple ale lucrării șamanice sunt Spiritul, puterea și extazul. În cadrul șamanismului devenim filamentele Spiritului, folosind punțile puterii și extazului pentru a exercita medierea între o lume și alta.

Spiritul este aidoma unei arome subtile care pătrunde în toate lucrurile, dar care nu este detectabilă prin simțurile noastre fizice. În practicarea șamanismului, la fel ca și în conexiunea mistică zilnică, ni se amintește continuu că Spiritul se află pretutindeni. Minunile zilnice legate de vreme, anotimpuri, haruri, sincronisme și șabloane antrenează viața noastră într-un dans mereu în schimbare, dar care asigură totuși conexiunea. Știm instinctiv că acestea nu sunt evenimente întâmplătoare și totuși simțim că, în ultimă instanță, ele nu sunt dictate ca fixe: un haos creator străbate complexitatea și simplitatea Universului. Dacă admitem Spiritul, admitem și existența unei realități nevăzute, pe care o vom numi „realitatea subtilă“ și care există alături de realitatea fizică a existenței noastre tangibile. Acceptarea unei alte realități este provocarea cea mai radicală a șamanismului pentru o persoană din lumea modernă. Nu există o cale mai ușoară pentru a ajunge la această acceptare, deoarece orice învățătură privind faptul că există ceva dincolo de simțurile noastre fizice este contrară concepției din societatea contemporană. Călătorul între lumi s-ar putea să constate că o acceptare provizorie a realității subtile, „ca și când“ ar exista, constituie o punte către lucrarea sa.

Monoteismul și animismul

Șamanismul este definit ca „animism“: o viziune asupra lumii în cadrul căreia totul este înțeles ca având spiritul său propriu sau „anima“. Acest concept este extrem de diferit de baza monoteistă existentă astăzi în credința occidentală, care recunoaște un singur Dumnezeu, arhitectul creației. Poate oare măcar una dintre istoriile acceptate despre Spirit să explice ceea ce cunoaștem despre lumi, atât cele văzute, cât și cele nevăzute? Pare puțin probabil.

Reacțiile șamanilor indigeni față de Spirit au îmbrăcat diferite forme; unele au dus la formarea unei concentrări religioase majore asupra unei singure divinități, în timp ce altele au rămas pragmatic animiste. Șamanii au fost primii oameni care au comunicat imagini ale spiritului, primii care au efectuat medierea între lumile nevăzute și lumea noastră. Multiplele forme ale Spiritului se află la baza divinitățilorenerate în întreaga lume, deși monoteismul nu recunoaște, în sens strict, nici o fragmentare a Spiritului. Fiecare religie importantă își are propriii săi mistici, care mențin deschise liniile de comunicare între lumi, dar despre acestea se vorbește puțin, iar informația este păstrată pentru „profesioniști“, nu pentru profani; pentru aceștia din urmă, realitatea subtilă a nevăzutului a fost inclusă într-o învălmășeală de practici rituale, care acoperă splendoarea Spiritului.

Realitatea subtilă

Experiența misticului și cea a șamanului sunt comparabile, dacă privim experiența mistică ca pe o comunicare cu alte lumi. Asemănarea tehnicilor șamanice din întreaga lume, în absența unor conexiuni sau transmisii detectabile, începe să capete sens dacă ne gândim că fiecare șaman născut a călătorit și și-a luat învățătura din alte lumi și de la spiritele care le populează. Cu toate acestea, rezultatul respingerii de către lumea științifică a realității subtile și al insistenței bisericilor cu privire la faptul că numai versiunea lor asupra realității subtile este autentică prezintă două aspecte: o parte dintre oameni susțin că nu există nici o realitate subtilă, iar cealaltă parte consideră că realitatea subtilă este mai diversă și mai adaptabilă decât spun religiile.

Unele persoane au explorat ele însele cea de-a doua posibilitate și au dovedit-o, spre satisfacția lor, dar ce se întâmplă cu cei care cred că nu există realitate spirituală? Aceștia constituie un trib straniu, primul de acest fel în istoria antropologiei mondiale. Trăim timpuri extraordinare, când oamenii nu cred în lumile și în ființele spirituale. Această desconsiderare totală a realității subtile face foarte dificilă activitatea misticilor și vizionarilor, care o percep ca existând în societatea noastră. Nu vorbesc aici despre persoanele extraordinar de dotate, ci despre toți cei care trăiesc experiențe de intuiție și cunoaștere mistică în viața de zi cu zi. Natura comună, lumească a experienței mistice constituie unul dintre secretele cel mai bine păstrate; omiterea și ascunderea acestui aspect ne-au oferit o societate în care nu dispunem de nici un cadru pentru a vorbi despre percepțiile noastre mistice – fie acestea un impuls brusc sau *sincronicitate*, imboldul de a scrie o poezie sau un cântec sau viziunea unei frumuseți imense.

Spiritul

Șamanismul este mai bine înțeles nu ca religie, ci ca mod de viață. Deși el recunoaște existența Spiritului în toate lucrurile, manifestările sale nu sunt însoțite de adorație în mod formal, religios, cu toate că există multe ritualuri de venerare a Spiritului. Șamanismul nu ne cere să renunțăm la religia noastră. Atunci când Margaret Umlazi, o creștină din comunitatea zulușilor, care lucrează acum ca *sangoma* (vindecător șamanic), a primit pentru prima oară chemarea de a adera la șamanism a chestionat o înțeleaptă *sangoma* în privința acestei probleme. Răspunsul său a fost: „Nu trebuie să renunți la Iisus pentru a fi

sangoma; cu cât ai la dispoziție mai multe surse de forță, cu atât mai bine“. În consecință, pe pereții camerei Margaretei, printre alte tablouri, există și o fotografie a lui Iisus⁷.

Atunci când Spiritul ne cheamă, el ne schimbă total viața. În epocile trecute, mulți oameni au primit ajutorul unui șaman, dar puțini au dorit să devină șamani. Atunci când apare chemarea de a deveni șaman, ea se lovește adesea de o rezistență puternică; în cele din urmă, candidatul se supune, deoarece dacă opune rezistență viața sa este amenințată. Această chemare spirituală aparent coercitivă trebuie privită în aceeași lumină ca și chemarea unui artist care spune: „Trebuie să creez sau să mor!“ Conversia spirituală acționează conform acelorași direcții. Putem analiza exemplul Sfântului Pavel, care s-a convertit dintr-un evreu ce ura creștinismul într-un mare misionar al creștinismului timpuriu. Pe drumul Damascului, el a auzit vocea Domnului, a fost lovit de orbire și a zăcut nemișcat timp de trei zile; el a putut fi vindecat numai atunci când a recunoscut voia Domnului (Faptele Apostolilor 9). În schimbul vindecării sale, el și-a dedicat întreaga viață Spiritului.

Dacă ignorăm Spiritul ne dezechilibram imediat și pierdem contactul cu realitatea. Suntem doborâți de boală, avem parte de despărțiri și de lipsă de armonie. Pentru a ne reconecta cu realitatea, cu deplinătatea și cu armonia, trebuie să recunoaștem Spiritul în toate lucrurile. Aceasta nu înseamnă, neapărat, să devenim un adept strict al religiei, deși se poate și astfel, însă situația implică o recunoaștere a faptului că *Spiritul este realitatea* și dorința de a trăi în această realitate.

Acest lucru se află în contradicție directă cu înțelegerea occidentală, deoarece credința occidentală modernă concepe „realitatea“ ca fiind „ceea ce putem vedea și atinge, ceea ce există și este adevărat“. Erodarea treptată a totalității realității a generat multă suspiciune și neîncredere în Spirit. Acest lucru se datorează în special faptului că autoritatea religiei occidentale a început să scadă. Deoarece mii de ani au dictat cum și în ce anume trebuie să creadă omul, religiile convenționale sunt astăzi respinse ca fiind autoritare și manipulative. În realitate, societatea occidentală a ignorat timp de multe secole realitatea Spiritului.

⁷ Hoppal, 1989

O altă cauză pentru care popularitatea șamanismului este astăzi atât de mare constă în faptul că oamenii caută să-și refacă propria autoritate spirituală. În loc de a crede o singură istorie despre Spirit și a face din aceasta mitul lor personal sau „legenda prin care trebuie să trăiască“, ei își caută propria conexiune spirituală. Restabilirea autorității spiritualității noastre este esențială, dar nu pe seama suferințelor sau a manipulării. Ființele umane sunt însetate de absolut și de definiții fundamentale de toate tipurile; ele par a dori să creeze o siguranță comodă. Din această cauză, religia fundamentalistă este atât de atrăgătoare; ea nu are ambiguități morale, ci numai linii drepte, clare, de acțiune. Oamenii cu principii spirituale reale, aparținând tuturor disciplinelor, sunt adesea primii puși la zid, dintre toți, atunci când o izbucnire de fundamentalism caută să copelească expresia individuală și creatoare a Spiritului – de pildă, revoluția culturală din China, eliminarea artiștilor în Cambodgia, prigonirea profesorilor, artiștilor și oamenilor de suflet în fosta Iugoslavie și persecutarea actorilor și a altor categorii în SUA, în timpul regimului McCarthy.

Spiritele

Șamanii lucrează cu Spiritul, însă fiecare în parte are propriile spirite ajutătoare. După cum o oglindă poate fi făcută țândări, însă fiecare ciob poate produce, totuși, o reflexie perfectă, tot astfel trebuie să înțelegem spiritele Universului ca fiind refracții ale Spiritului. Refracțiile Spiritului sunt sesizabile chiar în ceea ce considerăm a fi religii monoteiste – de pildă, cele nouăzeci și nouă nume sfinte ale lui Alah și îngerii islamici, aspectele cabalistice ale lui Yahweh în iudaism, aspectul de Sfântă Treime al Domnului și numărul mare de sfinți în creștinism. Dar refracțiile pot apărea și la nivelul unui om, al unui copac, al unui animal, al unei pietre, al unei stele, al unui loc; chiar și obiectele, cum ar fi instrumentele muzicale, jucăriile, măștile, tablourile, își au Spiritul lor intern (în Capitolul 3 puteți citi despre diferite forme ale Spiritului).

Spiritele nu sunt de obicei perceptibile prin simțurile fizice; ele își au propria lor voință sau putere; pentru a fi simțite, nu este nevoie să se creadă în ele. Când șamanii cooperează cu spiritele, ei fac aceasta pentru a ajuta la dezvăluirea sau la restabilirea armoniei între toate lucrurile.

Suntem unici în istoria lumii prin faptul că am încetat să credem în *numen*-ul interior sau Spiritul tuturor lucrurilor. Numai copiii noștri sunt cei care recunosc acest spirit și îl onorează în jocurile lor. Grecii numeau Spiritul interior, inspirator, „muză“ sau „daimon“; cel de-al doilea nume a fost înlăturat din limbajul nostru, iar sensul său adevărat nu este reflectat de cuvântul asociat, demon.

Cu toate acestea, noi închinăm și astăzi copiii nou-născuți spiritului sfinților punându-le numele acestora, în speranța că virtuțile sfântului îi vor proteja și-i vor inspira. În mod similar, numele și spiritele oamenilor caracterizați prin eroism și filantropie sunt asociate spitalelor, asociațiilor sportive și fundațiilor pentru asistență socială.

Cu toții suntem plini de spirite: mult farmec deosebit, talente ascunse și dăruri creatoare. Acestea alcătuiesc în mod unic personalitatea noastră. Spiritele ne vizitează: unele rămân cu noi, altele se află numai în trecere. Acest lucru depinde de faptul dacă suntem gazde primitoare și suntem interesați de a ne juca împreună cu oaspeții noștri. Colaborarea cu spiritele este foarte importantă. Mulți oameni trăiesc o viață de mizerie nerecunoscând forțele cu care s-au născut. Spiritele sunt învățătorii și ajutoarele șamanului și nici o lucrare șamanică nu poate fi realizată în absența lor.

Înăbușirea spiritelor creatoare

Acceptarea spiritelor noastre nu este situația înfricoșătoare asupra căreia ne-au avertizat lumea filmului și fundamentalismul. Luați de pildă spiritele care ajută o violoncelistă. Această instrumentistă s-a născut probabil cu spiritul muzicii în ea. Ea și-a cultivat spiritul dătător de talent luând lecții în copilărie și s-a delectat cu forța violoncelului său pentru a da glas spiritelor inspiratoare ale compozitorilor ale căror corpuri sunt acum transformate în pulbere. S-ar putea ca ea să fi mers până la capătul pământului pentru a căuta cei mai buni profesori de violoncel, solicitându-le ajutorul și sfatul și însușindu-și priceperea lor în timpul perioadei de studiu. În cele din urmă, ea ajunge o artistă desăvârșită. Nici unul dintre cei ce o ascultă cântând pe podiumul sălii de concert nu se îndoiește de faptul că această instrumentistă desăvârșită are încredere deplină în spiritele sale, care o ajută în mișcarea degetelor pe gâtul violoncelului și îi susțin mâna arcuită. Nimeni nu-și dorește ca aceste spirite să plece.

Și totuși, suntem adesea extrem de speriați de spiritele noastre creatoare; noi le neglijăm și le determinăm să migreze. Ne pierdem puterea atunci când pierdem spiritele creatoare. Mulți dintre noi sunt forțați să renunțe la creativitate din cauza situațiilor de viață, unii dintre noi evită în mod intenționat spiritele creatoare din cauza sentimentului tulburător de „coborâre pe roțile” pe care ele îl instalează în viața noastră. Ne dăm seama, probabil instinctiv, că în cazul când spiritele ar rămâne și ar lucra împreună cu noi, aceasta ar implica o participare activă din partea noastră.

Am crescut în cadrul unei culturi ce permite numai existența propriilor sale spirite autorizate, pe care le numim sfinți, Dumnezeu, Sfânta Fecioară. Unele religii, în special creștinismul, au ponegrit atât de neîndurător culturile străvechi încât înțelepciunea și credințele indigene au ajuns să fie considerate drept vrăjitorii, iar divinitățile și spiritele lor drept demoni.

În Brazilia, acest proces a fost răsturnat în mod creator. *Orixas* sau forțele din *candomblé*, o fuziune sintetică a religiei yoruba (Africa de Vest) cu catolicismul, care se află în plină înflorire în interiorul și în jurul Bahiei, constituie prezențe și surse zilnice de inspirație. Femeile se pot simți foarte apropiate de puternica zeiță războinică, Iamsi, și în același timp de Sf. Barbara, patroana fulgerelor. Bărbații pot simți prezența interioară a zeului Xango, precum și a confratelui său Sf. Ieremia. În *candomblé*, „fiecare fiu sau fiică a sfântului“ învață să devină una cu *orixa* său interior în timpul dansului extatic, al bățăilor de tobă și cântecelor. *Candomblé* a readus cu succes spiritele indigene pe scena centrală, păstrând în același timp personalitatea catolică a acestor spirite⁸.

Găsirea spiritelor noastre ocrotitoare

Atunci când pornim în căutarea propriilor noastre spirite ocrotitoare, începem cu un teritoriu familiar, căutând în mod deliberat spirite ajutătoare animate de intenții bune. Aceste spirite ajutătoare care sunt dispuse să ne fie aliați și cu care avem, probabil, legături cunosc și văd deja încercările noastre de a le găsi; ele așteaptă doar să fie invitate sau abordate.

Mulți oameni asociază realitatea subtilă cu iluzia și nu au încredere în ea sau în locuitorii săi. S-ar putea să doriți „să cercetați duhurile, să vedeți dacă sunt de la Dumnezeu“ (Epistola I a lui Ioan, 4.1), însă singurul mod de a realiza aceasta este de a le întâlni mai întâi. Cea mai sigură modalitate de a proceda este de a vă folosi întreaga bună-cuviință de care ați da dovadă dacă ați întâlni pe cineva necunoscut. Instalarea încrederii are nevoie de timp. Gândiți-vă la orice prietenie de durată pe care o cunoașteți și veți înțelege acest lucru. Când călătorim pentru prima oară în realitatea subtilă, mergem orbește dacă nu putem avea încredere măcar într-un singur spirit prieten.

Întâlnirea cu spiritele poate să nu fie ușoară. Înainte de a putea călători în zborul sufletului sau de a câștiga ajutorul spiritelor, este adesea necesară o deprocesare radicală a atitudinilor și perspectivelor occidentale. Dorința unui

⁸ Amado, 1993

turist-cursant de a obține rezultate rapide nu este întotdeauna satisfăcută; în definitiv, de ce ar apărea spiritul ocrotitor la cerere exact la acest sfârșit de săptămână, dacă solicitantul a ignorat toată viața realitatea subtilă? Șamanismul nu se învață ușor.

Dacă abordăm căutarea spiritelor noastre ajutătoare cu teamă și suspiciune, ne facem călătoria mai dificilă. Natura Spiritului nu este nici bună, nici rea. Refracțiile Spiritului reprezintă o energie distilată, asemenea electricității, vântului sau focului. O ploaie de vară poate binecuvânta grădina, însă o inundație o poate distruge. Gradațiile forței la spirite sunt toate expresii ale Spiritului. Cea mai importantă componentă a datoriei unui șaman este de a trata cu spiritele în condiții proprii acestora, acționând ca mediator și uneori ca un conducător al energiei spirituale. De obicei, problema se referă mai degrabă la spirite nepotrivite decât la spirite „rele“, la curățirea sau extragerea acumulărilor nedorite ale Spiritului dintr-un loc sau dintr-o persoană, unde acesta provoacă blocaje sau boală, decât la exorcism și alungare.

De pildă, noi numim fantome spiritele umane hoinare. Acestea nu sunt de obicei rele, ci numai pierdute. Funcția șamanului este de a ajuta aceste suflete să-și găsească locul potrivit în alte lumi. Unele spirite ale locului se pot asemana mai mult cu copiii hoinari, care sunt atât neascultători, cât și distrugători. Șamanul va căuta să descopere din ce cauză ele se comportă astfel – probabil ca urmare a lipsei de respect a oamenilor față de locul implicat – și va căuta să pună capăt distrugerilor. Multe dintre problemele de viață sunt determinate de o serie de spirite care colonizează spațiul altora. Normele coexistenței împreună cu spiritele reprezintă ceva care se învață prin călătoria între lumi.

**Vi se acordă aici permisiunea de a asculta
spiritele dumneavoastră creatoare.**

3. Puterea Universului

Într-o societate care pierde rapid contactul cu realitățile subtile strict codificate ale religiilor statale, mulți oameni sunt atrași de șamanism, pentru a explora ei înșiși aceste realități; iar una dintre cele mai atrăgătoare caracteristici ale accesării realității subtile este puterea. Din păcate, mai mulți oameni sunt atrași de puterea tehnicilor șamanice decât de puterea Spiritului însuși.

Întrebuințarea corectă și greșită a puterii

Șamanii cred în puterea Spiritului care susține, schimbă și circulă prin toate lucrurile și lucrează cu ea. Această putere a Spiritului este energia vitală a Universului, este viața. Șamanii aduc viață prin reconectarea legăturilor rupte ale puterii.

Asemenea Spiritului, cuvântul „putere“ se caracterizează prin asocieri îndoielnice în limbajul nostru. El poartă conotația de „autoritate“, în general de tip dictatorial sau sever. Eu vorbesc despre puterea vieții, despre energia vitală a Spiritului care străbate totul. Sub nici o formă nu vorbesc despre putere ca despre o formă de violență sau tiranie.

În cultura amazoniană a indienilor desana, cantitatea de energie sau putere este considerată fixă și se crede că „omul trebuie să îndepărteze ceea ce îi este necesar numai în anumite condiții și trebuie să transforme această particulă de energie «împrumutată» într-o formă care să poată fi reîncorporată în circuit”⁹. Prin manipularea puterii, societatea noastră și-a pierdut autenticitatea spirituală, iar noi ne-am separat de circuitul reciproc al Spiritului și puterii. Nu este de mirare că ne sufocăm din punct de vedere spiritual.

Forța curge prin noi toți. Ea nu ne „aparține“, dar este o vitalitate comună tuturor. Ea intră în noi, trece prin ființa noastră și pleacă mai departe. Ea intră și iese continuu din noi, asemenea aerului pe care-l respirăm. A vorbi despre „posedarea forței“ este la fel de ridicol ca și când am spune că „aerul din plămâni noștri ne aparține“. Încercați prin toate mijloacele să vă mențineți „propriul dumneavoastră aer“ în propriii plămâni, dacă este posibil: veți reuși aceasta numai până la următoarea expirație. Atunci când căile Spiritului sunt blocate, forța nu poate forma un flux. Cei care au ținut căile deschise le provoacă teamă celor ce nu au procedat astfel; în consecință, cei din această a doua categorie nutresc adesea gelozie față de orice capacitate creatoare.

Textura cosmică ce leagă întreaga viață este asemenea unei rețele electrice; fiecare parte a sa este încărcată de energie. Ori de câte ori se produc întreruperi sau blocaje, energia nu poate circula. Distribuirea acestei energii nu depinde de o singură persoană; toate ființele sunt răspunzătoare de menținerea circulației sale. Luăm cu toții parte la ea, așa cum apele mării aparțin tuturor celor care înoată în ele; unele trupuri dislocă mai multă apă decât altele, împărțirea nu se face în mod egal, însă există apă pentru toată lumea.

⁹ Susuki și Knutdtson, 1992

Cei conștienți spiritual sunt în general percepuți ca fiind mai „puternici“ în sensul de a fi mai energici, mai integrați și mai puțin dezechilibrați decât alții; ei pot realiza mai mult într-un timp mai scurt, pot fi mai receptivi la idei și deci mai plini de ingeniozitate. A fi „o persoană puternică“ nu înseamnă, neapărat, a fi mai viguros, mai sănătos sau a avea mai mult succes. Cu cât străbatem mai multe cărări în drumul nostru prin lume, cu atât suntem conectați cu mai multe cabluri energetice; dar de la cel căruia i se dă mai mult se și cere mai mult.

Puterea noastră, vitalitatea noastră provine din multe surse: din lumină, din hrană, dintr-un mediu sigur de viață, din relațiile care implică susținere și dragoste, din cultură, din unirea spirituală cu Universul. Atunci când oricare dintre aceste canale ale vitalității se întrerupe, începem să pierdem forță. Putem neglija anumite domenii sau motivațiile noastre pot fi neclare, sau putem renunța la puterea noastră în favoarea altora – ca de pildă atunci când, în mod periculos, ne anulăm sinele și necesitățile. Uneori, renunțăm fără voie la partea noastră de putere în favoarea cuiva care este coercitiv sau dominator și care a descoperit cum să se joace cu emoțiile noastre. Putem pierde putere atunci când suntem amenințați, amăgiți, tulburați, copleșiți, indiferent dacă aceste senzații sunt provocate de oameni, de accidente sau de traume. În toate aceste cazuri, cablurile de energie care ne conectează cu textura cosmică sunt rupte, iar puterea începe să se piardă. Pierderea de putere rezultată poate provoca boli, fragmentarea spiritului sau, uneori, moarte. O persoană lipsită de putere poate fi abătută, deprimată, obosită, frustrată și în general neinteresată de viața cotidiană. Rezistența acestei persoane poate fi dobândită numai prin reconectarea cu energia Universului.

Unul dintre multele cântece cântate în grupurile esoterice este un cântec ciclic în care ni se spune că „acolo unde este teamă există putere“. Poetul Rainer Maria Rilke scria că temerile noastre cele mai profunde sunt asemenea dragonilor care păzesc comoara noastră cea mai scumpă. Pentru a face față fricii, este nevoie de curaj. Mulți oameni sunt de părere că este mai ușor să trăiești cu un control autoimpus asupra fricii decât să simți eliberarea forței care zace sub acea teamă. Șamanismul înlătură această piedică, punându-ne în contact cu tezaurul nostru de putere. (Căile de refacere a puterii și vitalității sunt tratate în Capitolul 8).

În cercurile de instruire esoterică se vorbește mult despre „energizare“ și „reenergizare“ ca și când acestea ar fi produsul final al unei asemenea instruiți. În mod similar, multe persoane sunt atrase de șamanism deoarece li se pare că

le oferă o energizare instantanee. Deplasarea între lumi ne poate intensifica, într-adevăr, vitalitatea și puterea, dar este bine să ne amintim că acesta este numai un efect întâmplător, că șamanismul nu este o terapie și că necesită o mai profundă angajare și responsabilitate. O înțelegere adevărată a modului cum primim și degajăm putere în conformitate cu legile Universului apare numai atunci când viața noastră se aliniază acestor legi. Dacă ne vom da seama că nici noi personal, nici specia noastră nu constituim punctul central al Universului, practica noastră va fi morală.

Asemenea Spiritului, puterea este non-duală; este putere în sine, însă poate fi greșit amplasată. Funcția șamanului este de a reconecta și de a reface liniile de putere rupte, precum și de a îndepărta și readuce în circuit acumulările nepotrivite de putere. O asemenea lucrare nu se face la întâmplare și nici fără aportul texturii cosmice de putere, care conectează toate lucrurile; la început, sunt cercetate împrejurările în care se desfășoară orice acțiune șamanică, atât din punct de vedere fizic, cât și al realității subtile, pentru a se descoperi dacă există o direcție potrivită de acțiune.

Conexiunile vindecătoare pot fi restabilite numai consultând întregul Univers, prin rețelele Spiritului și puterii. Ori de câte ori este vindecată o parte a texturii cosmice, forța întregii texturi este refăcută, efectul fiind benefic pentru toată lumea.

Vi se acordă aici permisiunea de a extrage și transmite puterea Universului.

4. Dansul extatic

Experiența șamanului conduce la un sentiment al non-dualității, în cadrul căruia contrariile vieții sunt dizolvate și înlocuite cu o deplinătate primară, paradizică, în care cei ce uită își redobândesc memoria, cei separați se reunesc, iar spiritului inert îi este dată capacitatea de transmutație. Făcând parte din alte lumi, sufletul cunoaște libertatea și fericirea totală. Sentimentul non-dualității este numit extaz.

Cuvântul extaz sună periculos, haotic, necontrolat. Societatea noastră ne încurajează să aplicăm un control atât de rigid încât astăzi numai foarte puțini oameni concep extazul ca fiind ceva obișnuit. Vraja dansului, plăcerea vieții sexuale, libertatea de a ne bucura din plin de viață constituie o moștenire a tuturor, însă probabil numai puțini tineri adulți se bucură întrucâtva de ele. Trebuie însă să

facem distincția între această moștenire și expresia extatică a șamanismului, care are un anumit scop, nu este o distracție; șamanul călătorește în afară pentru folosul altora, nu pentru a gusta emoția furnizată de călătorie. Pentru el, extazul este rezultatul împărțirii stării de non-dualitate a texturii cosmice.

Cea mai mare parte a adulților maturi au pierdut legătura cu realitatea subtilă, cu excepția viselor; ei sunt încarcerati în celula realității fizice, condamnați să urmeze ciclul terestru al existenței, lipsiți de strălucire sau de suflet. Prizonierii realității fizice ocupă adesea poziții de conducători, au dificultăți cu somnul, neputând adormi ușor, consideră dificilă delegarea responsabilităților și pot întâmpina probleme în învățarea înotului sau în situațiile care necesită o încredere profundă. Acești oameni nu sunt în nici un caz închiși Spiritului; adesea, ei tânjesc după o dovadă tangibilă a faptului că Spiritul circulă prin viața lor. Problema este că nu se pot desprinde destul de mult de realitatea fizică.

Călătoriile sufletului sunt alimentate de ritm, sunet și mișcare. Sufletul șamanului este propulsat în realitatea subtilă. Pentru a realiza aceasta, șamanul trebuie să renunțe la control, așa cum procedăm atunci când înotăm sau dormim. Toți cei care au învățat să plutească știu exact la ce mă refer aici. Pentru a pluti, trebuie să te lași în voia apei, să ai încredere în ea, și ea te va susține; încercați să preluați controlul asupra apei și veți intra ușor în panică. Cei care învață să se încreadă în apă devin înotători pricepuți și încununați de succes, capabili de a se deplasa oriunde doresc, folosind o varietate de mișcări. În mod similar, șamanii sunt capabili să călătorească deoarece ei învață să aibă încredere în senzațiile călătoriei și să se bucure de ele.

Extazul șamanic este combustibilul care propulsează sufletul către alte lumi, dar aceasta nu înseamnă că șamanul renunță la voința sau la autodisciplina sa. Combinația dintre disciplină și extaz este alchimia șamanismului, deoarece șamanul este un alchimist care facilitează schimbările la nivelul substanțelor, vieții, emoțiilor și sufletelor prin realinieră puterii și Spiritului.

Extazul ne ajută să ne eliberăm de realitatea noastră legată de Pământ și deschide ușile și ferestrele pe care societatea le zăvorăște de obicei. El ne eliberează de problemele ce par de netrecut, permițându-ne să vedem modalități ingenioase și spirituale de a trata lucrurile. Cultura noastră a asociat Spiritul cu constrângerea și rigiditatea; în consecință, ea neglijează Spiritul, este ignorantă în ceea ce privește fluxul forței și nu poate înțelege în ce fel extazul poate fi mai mult decât un divertisment.

Dacă suntem treji față de Spiritul și puterea din noi, atunci non-dualitatea extazului poate fi vehiculul vieții noastre.

Practica 3: Schițarea hărții călătoriei spirituale

Analizați-vă viața de până acum și alcătuiți o hartă a călătoriei dumneavoastră spirituale. Când v-a inspirat Spiritul și când v-a influențat viața? Călătoria dumneavoastră ar putea include experiențe mistice în cadrul cărora ați fost influențat de Spirit, vizite în locuri minunate și pline de forță, cârți, muzică, persoane care v-au inspirat, intuiții și gânduri. Aceste evenimente, influențe sau experiențe nu trebuie să fie în mod specific religioase sau convențional mistice; dacă Mikey Mouse v-a schimbat viața, dacă faptul de a fi asistat la tăierea unui copac v-a alterat percepțiile spirituale, atunci includeți aceste experiențe. Analizați-vă itinerarul spiritual: care sunt șabloanele, factorii semnificativi și conexiunile pe care le vedeți? Care sunt caracteristicile ce se repetă continuu?

Practica 4: Surse de putere

Sunteți un terminal viu al centralei energetice universale. Prin viața dumneavoastră trec multe fluxuri și cabluri purtătoare de energie. Analizați-vă stilul de viață prezent și stabiliți sursele de putere la care recurgeți în mod conștient și inconștient. Acestea pot include tipurile de hrană pe care le consumați, relațiile afective pe care le aveți, influențele culturale din care vă inspirați, sursele spirituale la care aveți acces. Luați o coală mare de hârtie și trasați o diagramă a fluxurilor, amplasându-vă în centrul acestor linii energetice care intră și ies din dumneavoastră. Exemplu: dacă ați notat cuvântul „fructe” ca sursă de hrană fizică, cercetați sursa fructelor: pom, pământ, ploaie, soare. Dacă trasați toate liniile energetice înapoi, către sursa lor, veți face o descoperire importantă cu privire la natura puterii și Spiritului.

Practica 5: Descătușarea pasiunii

Viața noastră este îngreunată din cauza prescripțiilor: nu face, nu poți face, nu trebuie să faci aceasta. Restricțiile care ne pun în lanțuri apar adesea neașteptate sau pot fi rezultatul unor perioade limitate din viața noastră când asemenea reglementări au reprezentat un mecanism necesar de supraviețuire; indiferent de situație, adesea nu ne putem bucura deloc de viață. Încuviințarea și permisiunea sunt primul dar pe care ni-l putem face, pentru a ajuta la refacerea fluxului energiei universale din viața noastră. Într-una din zilele acestei săp-

tămâni, faceți ceva ce doriți cu adevărat, de dragul de a face: înotați, plimbați-vă, citiți un roman, mâncați ciocolată, cumpărați-vă un lucru frumos pe care vi-l doriți, dar de care nu aveți nevoie. Acordați-vă permisiunea de a vă bucura de această acțiune, rezervați-vă un timp pentru a o aprecia. Nu consimțiți să faceți ceva numai din cauză că acest lucru face, întâmplător, plăcere altcuiva; în această practică nu este vorba despre oportunitate și despre modestie.

Deși pare frivolă și inutilă, această practică constituie o bună modalitate de a readuce savoarea și proștețimea în viața dumneavoastră, în special după o perioadă de interdicții. S-ar putea să simțiți nevoia de a consolida această practică prin găsirea unei cărți, a unei piese muzicale, a unui loc sau a unui prieten care să vă încurajeze să atingeți originalitatea sufletului dumneavoastră și să faceți ceva deosebit, neașteptat și amuzant.

Vi se acordă aici permisiunea de a vă recrea.

5. Textura cosmică

Fără îndoială că există ceva care leagă energia materială și energia spirituală, făcând din ele o continuitate. În cele din urmă, trebuie ca, într-un fel, să existe în lume o singură energie activă.

Teilhard de Chardin, *Imn Universului*

Această carte vă invită să deveniți călător între lumi. Pentru a realiza aceasta, trebuie numai să știți unde se află pragurile dintre aceste lumi și cum să le treceți. Ele nu sunt greu de găsit. Porțile și căile se află toate în jurul nostru. În copilărie, le cunoșteam îndeaproape, în jocurile noastre secrete; asemenea Aliciei în Țara Minunilor, am explorat complexitatea multidimensională a texturii cosmice, locuită de spiritele cu care ne jucam. Tragedia creșterii noastre este aceea că suntem tentați să renunțăm la orice contact cu textura, să ne alăturăm lumii adulte, în care oamenii sunt, în mare parte, desprinși de ea. Atunci când Dylan Thomas scria: „Dezlănțuiți-vă, dezlănțuiți-vă împotriva stingerii luminii“, eu cred că se referea la această iluminare creatoare, la legătura noastră cu textura cosmică. Ca adulți, ne pierdem capacitatea de a accesa ușor realitatea subtilă, cu excepția viselor, meditațiilor și a altor practici spirituale.

Natura atotpătrunzătoare a Spiritului leagă toate lucrurile într-o textură cosmică de relații. Atunci când devenim conștienți de această textură, simțim în

noi fluxul energiei și extazului; când ne separăm de ea, ne simțim deprimați și neliniștiți. Atunci când spunem: „în ziua aceea, lucrurile s-au rezolvat, pur și simplu, în serie“ sau „pur și simplu, lucrurile mi-au mers prost, unul după altul“, exprimăm conectarea sau deconectarea noastră față de textura cosmică.

Acest sentiment de unitate și conexiune este atât de căutat încât mulți oameni și-au dedicat întreaga viață urmării sale. Într-o școală religioasă „asrama“, într-o mănăstire sau o reclusiune, este ușor să simțim conexiunea. Șamanismul însă nu vizează atingerea unui sentiment autoîncorporat al mulțumirii pentru nirvana noastră personală, ci se referă la reconectarea lumii noastre fizice individuale cu restul texturii cosmice, pentru ca apoi, cu ajutorul spiritelor noastre, să realizăm medierea între realitatea fizică și cea subtilă și să ajutăm realinierea tuturor lucrurilor și a tuturor celor ce s-au separat de textura cosmică. Aceasta implică explorarea altor lumi, a locului unde se află ele, a ceea ce conțin și a modului cum ocupații lor stabilesc legături cu noi, astfel încât să putem opera toate modificările personale necesare pentru a lucra în acest mod.

Fragmentarea sufletului

Societatea occidentală ne permite să fim conștienți de trupul nostru și de mintea noastră; uneori, ne permite să fim conștienți și în ceea ce privește psihicul, dar nu acordă nici o importanță sufletului nostru, unele dintre părțile acestuia devenind ale nimănui. Occidentul a devenit din ce în ce mai lipsit de suflet, urmărind supraviețuirea economică și căutând satisfacție în aspirații lipsite de sens și false, evitând provocările spirituale și promovând soluții politice cu implementare rapidă.

În întreaga lume, șamanismul acceptă faptul că ființele umane au un suflet multiplu, alcătuit din mai multe părți. Numărul acestor părți variază: unele culturi admit două sau trei părți, altele mai multe. În societățile tradiționale, fragmentele sufletului sunt considerate a fi amplasate în diferite părți ale corpului – de pildă, în sânge, în păr sau în respirație – fiind capabile de a călători după voință, așa cum se întâmplă în vise.

În cartea de față, vom discuta despre modul în care aceste fragmente de suflet pot fi involuntar expulzate, furate sau pierdute. Avem fiecare mai multe fragmente de suflet care funcționează, de obicei, în modalități complexe și eficiente; ele ne permit să ne trăim viața cotidiană și, de obicei, nu suntem conștienți de prezența lor. Dacă însă un fragment de suflet este expulzat datorită unui șoc sau a unui accident, sau ca urmare a unei traume – de pildă, divorț,

spargere, viol, răpire – devenim brusc conștienți de faptul că am pierdut ceva. Incapacitatea de a ne vindeca, de a recupera sau de a acționa așa cum se întâmplă altă dată semnalizează pierderea sufletului sau, mai exact, fragmentarea sufletului.

Fiecare parte a sufletului nostru trebuie să fie împreună cu noi, pentru a ne da posibilitatea să acordăm atenția cuvenită diferitelor dimensiuni ale vieții noastre: să fim conștienți din punct de vedere emoțional, să dăruim iubire, să apreciem ceea ce este adevărat și frumos, să respectăm limitele altora și propriile noastre limite, să zărim pericolul. Dacă ne lipsesc una sau mai multe părți ale sufletului, începem să descoperim că unele dintre aceste lucruri sunt dificile sau imposibile.

Fragmentarea sufletului poate apărea la societăți și grupuri, precum și la indivizi. Semnele acestea sunt ușor de distins în Occident, în violența fără sens, în dependența de droguri și în automutilări. Din mai multe puncte de vedere, societatea noastră seamănă cu un animal închis în cușcă de multă vreme, căruia îi lipsește respectul de sine sau motivația și care decade, la capătul lanțului său. Societatea noastră este prizoniera unei singure realități.

Funcția șamanului este de a reinstala respectul de sine și motivația, atât la nivelul individual, cât și la cel de grup, prin regăsirea fragmentelor sufletești pierdute.

Reconectarea

Strădania de a ne reconecta cu textura cosmică și explorarea acesteia nu înseamnă a încerca să scăpăm de limitele lumii noastre fizice; atunci când călcăm pe drumuri străvechi, nu năzuim să pătrundem în trecut. Șamanismul dorește numai să aducă sufletul înapoi, acasă, prin cântec, astfel încât toată lumea să poată retrăi armonia primară a cosmosului. Atunci când cei ce studiază șamanismul întâlnesc pentru prima oară o parte a texturii cosmice și văd unitatea, frumusețea și armonia sa, ei sunt podidiți de lacrimi, atât de bucurie și recunoștință, cât și de regret pentru timpul și ocaziile pierdute. Nimic nu ne poate pregăti pentru avalanșa de amintiri care pătrunde în ființa noastră atunci când percepem lumile texturii cosmice și ne dăm seama că și noi suntem legați de aceasta.

Acesta este motivul pentru care șamanii călătoresc, artiștii pictează și sculptează, muzicienii cântă, poeții glăsuiesc în versuri; fiecare dintre acești practicanți, bărbat sau femeie, își susține arta și îndemânarea până la moarte pentru a ține deschise ușile percepției, astfel încât alții să poată fi conduși pe dru-

murile puterii, extazului și vieții, ca să contemple textura și să devină o parte a sa. Acesta este motivul pentru care trebuie să ne încurajăm imaginația, ca însușire a sufletului, și să păstrăm propriile noastre imaginații strălucitor șlefuite pentru a reflecta frumusețea luminoasă și atotcuprinzătoare a texturii cosmice. Dacă intrăm în rezonanță cu textura, vom deveni imediat capabili de a percepe ceea ce reprezintă hrană și inspirație și vom putea respinge tot ceea ce este artificial, fals și egoist.

Cunoștințele și educația noastră sunt încă foarte puternic înrădăcinate în epoca rațiunii, care a repudiat religia și realitățile din alte lumi ca fiind subterfugii și superstiții. În ultimii treizeci de ani, începând din anii '60, tendințele s-au schimbat și începem să înțelegem și să reacceptăm valabilitatea realității subtile.

Oamenii de știință, fizicienii și specialiștii în cosmografie au căutat să exprime natura interconectivă a materiei cu timpul, spațiul și dimensiunea, într-o varietate de moduri, de la teoriile universului paralel ale lui Brian D. Josephson, la mediul divin înfățișat de Teilhard de Chardin și până la găurile-de-vierme cosmice ale lui John Archibald Wheeler. Teoriile de acest fel privind interconexiunea universală se aseamănă cu șamanismul. Mai mult, atât oamenii de știință, cât și șamanii sunt de acord că tehnicile specifice ale conștientizării ne pot face mai conștienți de asemenea relații. Știința nouă dă dovadă de o înțelegere crescândă a cauzelor și efectelor, atât fizice, cât și subtile, iar aceasta imită experiența șamanică a reciprocității. Prin conexiunea cu textura cosmică nu numai că primim energie și ajutor, ci dăruim în schimb mulțumiri și energie. Refuzul unei asemenea participări conduce, de obicei, la despărțirea de Spirit.

Cred că suntem gata de a înțelege din nou textura cosmică. Tehnologia nouă și rețelele de comunicație au interconectat realitatea noastră fizică în ultimii cincizeci de ani. Acum trebuie să începă acțiunea de refacere a texturii realității noastre subtile. Am început să ascultăm cuvântul șamanilor și al popoarelor indigene, care respectă textura cosmică și interacționează, deja, cu ea. Unul dintre principalele noastre dezavantaje, ca oameni „civilizați“ și învățați, constă tocmai în urbanitatea și știința noastră de carte; avem nevoie de înțelegerea custozilor texturii. Ne-am pierdut sensibilitatea și capacitatea de percepție a realității subtile și îndepărtăm cu ușurință orice mod de a o înțelege, fiind atrași de terenul familiar al realității cotidiene. Am fost condiționați să fim izolați, deconectați și mândri de independența noastră.

Cele trei lumi

Desprinderea noastră de textură este intensificată prin absența oricărei cosmologii a realității subtile. Popoarele indigene consideră interrelațiile texturii cosmice ca fiind complexe și variate. Prin contrast cu aceasta, percepția noastră referitoare la alte lumi și stări este extrem de simplă: *sus* pentru paradis și *jos* pentru infern. În toate tradițiile șamanice, lumile subtile sunt înfățișate ca zone de acțiune. Fiecare popor și ținut își are propriile percepții privind aceste zone, însă modelul cel mai comun prezintă trei etaje, așa cum rezultă din Figura 1a.

Această diagramă este un model, nu o hartă propriu-zisă. Lumile de sus, mijlocie și de jos sunt concepute ca fiind reale și complexe, nu plate și bidimensionale. Ele sunt interpenetrante fie de un ax central numit uneori pol, stâlp sau scara cerurilor, sau *axis mundi*, fie, ca în acest caz, de marele copac. Imaginea copacului central este în mod universal impunătoare deoarece rădăcinile sale se înfig în adâncurile a tot ceea ce a fost, trunchiul său se ridică puternic în momentul prezent, iar fructele sale urcă spre culmile puternicei vieți viitoare. Copacul este principala autostradă în lungul căreia călătoresc șamanii.

Cele trei lumi sunt înconjurate de textura cosmică ce trebuie imaginată ca interpenetrându-le multidimensional, sub toate unghiurile. Imaginea bidimensională din Figura 1b nu are capacitatea de a ne transmite adevăratul sens al dimensionalității și vigoorii cu care textura cosmică poate fi accesată din toate punctele în cadrul acestei totalități cosmologice. Asemenea unei rețele de siguranță, textura cosmică înconjoară și leagă tot ceea ce există, indiferent dacă este realitate fizică sau subtilă.

Atunci când călătorim între lumi, firele texturii ce se intersectează ne sunt foarte la îndemână. Chiar dacă mergem cu viteză mare, în zborul sufletului, aliații și ajutoarele noastre se află acolo pentru a ne aminti și a ne ajuta să ne reorientăm. Dacă vom explora celelalte lumi cu mai multă atenție vom găsi mai multe căi ce fac legătura între aceste lumi; am putea descoperi, de asemenea, alte lumi în cadrul acestor lumi. Unele culturi consideră că în fiecare zonă există alte trei lumi, ceea ce conduce la un total de nouă; alte culturi susțin că există șaptesprezece sau treizeci și trei sau nouăzeci și nouă. În cartea de față, nu vom efectua o explorare atât de complexă, dar vom acorda o mare atenție modelului celor trei lumi (care sunt prezentate în totalitate în Capitolele 4, 5 și 6).

1. Lumea de sus

2. Lumea de mijloc

3. Lumea de jos

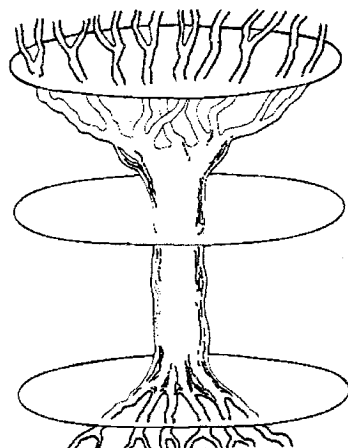


Figura 1a Cele trei lumi

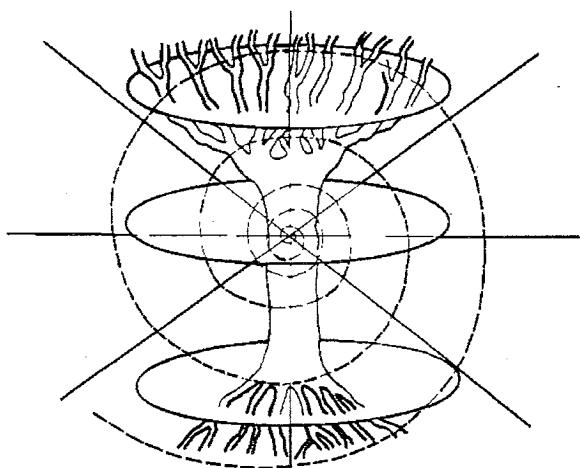


Figura 1b Textura cosmică ce înconjoară cele trei lumi

Cele trei lumi sunt incluse în toate culturile din întreaga lume, chiar și în cultura creștină europeană. Le vedem reflectate în *Divina Comedie* a lui Dante, în care Dante este însoțit de poetul clasic Virgiliu într-o călătorie în lumea de jos, definită ca infern, și într-o lume de mijloc, definită ca purgatoriu, în timp ce Beatrice și alți prieteni din rândul femeilor îl conduc în lumea de sus, defi-

nită ca paradis. Fiecare dintre lumile lui Dante are nouă niveluri, dar trebuie să amintim că situația nu este într-un totu analogă modelului șamanic al celor trei lumi. Este mai degrabă o diminuare dualistă și creștinată a tradiției străvechi a celor trei lumi.

Călătorind între lumi, începem să înțelegem dinamica originală a spațiului interior, pentru noi înșine, fără suprapunerea teologiei restrictive. Suntem deja conștienți de realitatea fizică a lumii de mijloc care se află în jurul nostru, în viața cotidiană; unii dintre noi ar putea fi familiarizați și cu realitatea subtilă a lumii de mijloc. Atunci când ne explorăm amintirile, când ne folosim cele mai profunde instincte, când accesăm fundamentele primare folosim forța bogată și susținătoare a lumii de jos. Venim în contact cu iluminarea strălucitoare și cu fluxul rapid al lumii de sus ori de câte ori accesăm modelele și ideile de conexiune, când evocăm sursele înțelepciunii universale, când căutăm noi modalități de a lucra.

Cei mai mulți oameni realizează conexiunea cu cele trei lumi și accesează textura cosmică într-un mod oarecare, deși puțini sunt aceia care fac acest lucru în mod conștient și cu o îndemânare repetabilă. Pentru ei, numai partea fizică a lumii de mijloc este reală; ei pot încerca în mod direct senzația de apropiere bruscă a unui prieten aflat la mare distanță sau pot avea sentimentul că nu trebuie să călătorească pe un anumit drum, dar aceste simțăminte sunt puse pe seama coincidenței și imaginației, și nu a realității subtile. În mod similar, persoanele care simt că le îndrumă o rudă decedată sau că sunt instruite de un dascăl eminent nu își dau seama că au fost în contact cu spiritele din lumile de jos sau de sus.

Unul dintre motivele pentru care primii antropologi au presupus că mulți șamani și băștinași erau schizofrenici sau instabili mental a fost generat de faptul că aceștia puteau accesa simultan atât realitatea fizică, cât și pe cea subtilă – o pricepere pe care antropologii înșiși nu o mai foloseau. Noi înșine nu avem nici o nesiguranță atunci când ne gândim, ne imaginăm, ne amintim sau visăm: suntem în stare de a ne schimba modul de percepție. Dar datorită creșterii dependenței de mijloacele vizuale de transmitere a informației și datorită neglijării modurilor subtile de percepție, capacitățile noastre pot cunoaște un declin. Dacă la aceasta adăugăm totala sărăcie de cuvinte, când este vorba de a descrie stările mistice sau transcendente, și îndepărtarea oricărui cadru social în care asemenea stări ar putea fi dezvoltate, nu este de mirare că realitatea subtilă și ocupanții acesteia au fost eliminați din cultura noastră. Cu toate acestea,

atunci când sunt confrunțați pentru prima oară cu această realitate, mulți oameni sunt uimiți de modalitatea ușoară și rapidă în care lucrează șamanismul.

Orice încercare de a codifica sau de a înțelege intensitatea și unitatea Universului poate constitui în realitate numai o abordare. Unele abordări au mers mai departe și au definit Universul atât de complet încât aceste definiții – religii, filosofii și tendințe politice – au devenit obligatorii, astfel încât tăgăduirea lor era considerată drept un act criminal sau de erezie. Șamanismul nu dorește să impună nimănui o definiție rigidă a realității; el acceptă bucuros un cadru larg, asociat cu experiențe regionale variate, care au rezonanță, armonie și conexiune.

În prag

Dacă vă aflați în pragul reconectării cu textura cosmică, vă puteți pune întrebarea dacă lucrarea șamanică este indicată. Teama de a trece prin vâlul dintre lumi este normală: cu ce spaime veți da piept? Ce pericole veți întâlni? Fiți siguri că înțelepciunea dumneavoastră innăscută, instinctul și capacitatea de percepție nu vă vor abandona atunci când vă veți deplasa între lumi: luați-le, vă rog, cu dumneavoastră. Necunoscutul nu este malefic, ci este numai neobișnuit. Atunci când călătoriți într-o țară străină, aveți la dispoziția dumneavoastră ghizi care cunosc țara și îi vorbesc limba. Această carte vă pregătește, de asemenea, calea, ajutându-vă să vă familiarizați treptat cu peisajul și caracteristicile celor trei lumi.

Cei care călătoresc cu teamă, neavând niciodată încredere în cei cu care se întâlnesc, cei care se așteaptă întotdeauna la probleme vor avea, de obicei, parte de așa ceva. Cei care călătoresc având în vedere un scop, care sunt continuu vigilenți și îi tratează cu respect pe cei cu care se întâlnesc devin de obicei călători buni. Prudența înțeleaptă trebuie temperată întotdeauna printr-o inimă încrezătoare. În lucrarea șamanică, teama apare de obicei din lipsă de încredere în noi înșine sau în aliații noștri spirituali. Absența încrederii în sine derivă din pierderea puterii și a respectului de sine, care sunt endemice în cultura noastră dependentă și pasivă. Dacă însă începem cu repere cunoscute și ne familiarizăm cu spiritele noastre ajutoare, vom călători între lumi cu siguranță și cu tot mai multă înțelepciune.

Un dansator în transă, aparținând populației boșimane, și-a descris în felul următor călătoria prin textura cosmică:

„Pătrund în Pământ, intru înăuntru într-un loc asemănător locurilor unde oamenii beau apă. Călătoresc cale lungă, foarte departe. Când ies la suprafață, mă cațăr deja pe niște coarde. Urc pe una și o părăsesc, apoi urc pe alta. Ești mic atunci când pătrunzi în locul unde se află Domnul. Acolo

faci ceea ce trebuie să faci... Apoi pătrunzi în Pământ și te reîntorci pentru a pătrunde în pielea trupului tău¹⁰.

Aceasta este tot ceea ce vi se cere: să mergeți înainte, să ascultați și să comunicați și să vă întoarceți. În capitolul următor, vom explora tehnicile și dinamica modului în care se realizează aceasta.

Practica 6: Textura cosmică

Stați în orice loc unde puteți fi singur, fără a fi expus întreruperilor. Gândiți-vă la rețelele realității fizice care acționează în prezent în viața dumneavoastră și la împrejurări: oameni, locuri, muncă, activități, membrii grupului. Trasați o diagramă conținând interconexiunile acestor influențe exercitate asupra dumneavoastră.

Într-o altă ședință, gândiți-vă la rețelele realității subtile care acționează în viața dumneavoastră. Acest lucru este mai dificil, deoarece e necesar să vă explorați mai profund propria persoană. Puteți include legăturile neexprimate verbal sau nerecunoscute dintre dumneavoastră și alte persoane, legăturile dintre dumneavoastră și părerile altora, legăturile pe care le aveți cu alte specii din lumea animală, cu cei decedați, efectele activității dumneavoastră asupra celor care încă nu s-au născut. Trasați o diagramă conținând interconexiunile acestor influențe exercitate asupra dumneavoastră. Suprapuneți cele două diagrame – unde se află conexiunile semnificative?

Într-o ședință de urmărire, așezați-vă afară, o dată în cursul zilei, o dată în cursul nopții: în ambele cazuri, urmăriți modul cum *dumneavoastră* influențați textura cosmică. Comparați datele obținute. Ce ați învățat?

Practica 7: Realizarea dorințelor

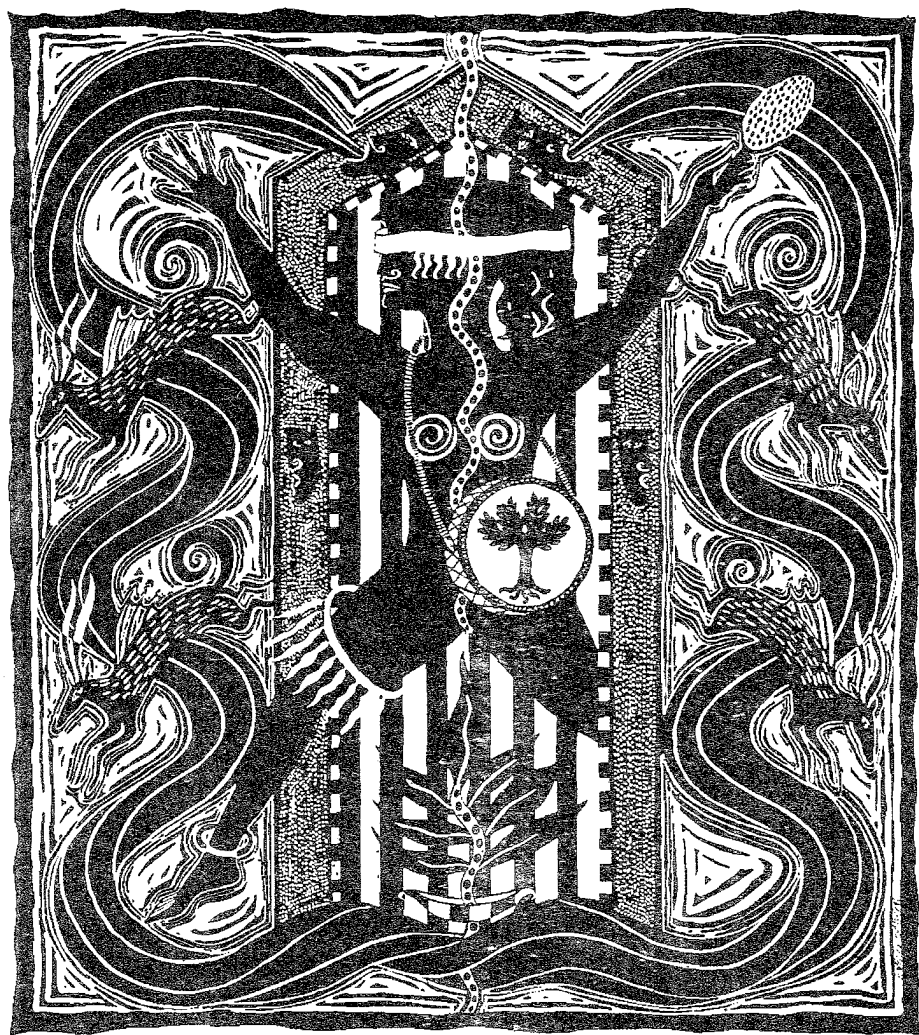
Treceți în revistă toate dorințele pe care le-ați avut în trecut; de pildă, faptul că în copilărie ați dus dorul unui cal de lemn care se legănă, dorința de adolescent de a întâlni un idol al muzicii „pop“, dorința de adult, exprimată la supărare, ca o anumită persoană să moară. Înlăturați-le dacă nu mai sunt de actualitate; aceste dorințe ocupă un spațiu în ființa dumneavoastră și în textura cosmică.

¹⁰ Susuki și Knutdtson, 1992

Pentru a realiza aceasta, roștiți-le cu voce tare; de pildă: „nu îmi mai doresc un nas mai drept“. Dacă doriți să anulați dorințele uitate, pe care acum le puteți regreta, spuneți acest lucru cu voce tare.

Ați putea dori să vă exprimați o nouă dorință sau să consolidați o dorință mai veche. Înainte de a face aceasta, gândiți-vă la modul în care dorința respectivă v-ar putea schimba viața, la repercusiunile pe care le-ar putea avea asupra oricărei ființe vii ce trăiește în prezent sau se va naște, la modul în care ar putea afecta textura. Acesta nu este un exercițiu de manipulare cosmică sau al dorințelor egoiste; scopul său e de a ne acorda la energia care circulă prin textura cosmică și de a ne învăța să avem încredere în ea și să o respectăm. Dacă dorința dumneavoastră – care nu trebuie să fie neapărat personală – rezistă unei examinări detaliate, descrieți-o apoi și faceți-o să devină captivantă pentru dumneavoastră din toate punctele de vedere. Trimiteți-vă dorința în Univers, în zbor liber, fără rezerve. Fără a încerca să manipulați materializarea dorinței dumneavoastră, aduceți-vă aminte de ea cu regularitate, dar lăsați-o să se manifeste liber, dacă așa dorește, amintindu-vă că lucrurile nu ajung întotdeauna la un sfârșit satisfăcător în intervalul dorit de noi.

Vi se acordă aici permisiunea de a cunoaște textura cosmică.





2. Călătoria șamanică

Oamenii trebuie să creadă că pot, iar cei ce cred mai mult nu trebuie să-i judece aspru pe cei care cred mai puțin. Mă îndoiesc că dumneavoastră înșivă ați fi crezut totul, dacă nu ați fi văzut ceva din acest „tot”.

George MacDonald,
The Princess and the Goblin

1. Alte dimensiuni

Prin cea mai simplă alterare a conștientului, putem pătrunde într-o lume a interacțiunii vii și a unității.

Holger Kalweit, *Shamans,
Healers and Medicine Men*

Caracteristica tipică șamanismului, care îl deosebește de mediumnitate, de capacitățile extrasenzoriale sau de alte forme de comunicare spirituală, este călătoria șamanică. Șamanii caută, în mod deliberat, ajutorul spiritelor, vizitându-le și stabilind relații strânse cu ele prin intermediul zborului sufletului.

Ideea călătoriei șamanului în alte realități este considerată de multă lume ca fiind exagerată – în cel mai bun caz, e socotită drept o iluzie fantastică, iar în cel mai rău, drept o înșelătorie. Cu toate acestea, de-a lungul istoriei și în toate culturile, găsim exemple. Franciscanul italian Sf. Iosef de Cupertino (1603 - 63), înzestrat cu capacități extatice, era adesea văzut, concomitent, în două locuri;

în *hasidism*¹, *tza-ddikim*-ii, maeștrii spirituali ai Cabalei, posedau capacitatea de a efectua *kfitzas haderech*, călătorii extraordinare, apărând în preajma oamenilor care aveau nevoie de ei, la distanțe mari.

Chiar persoanele neinstruite sau lipsite de aptitudini își trimit o parte a sufletului către cel iubit, atunci când acesta se află în necaz, fiind realmente văzute sau simțite în multe cazuri de către individul receptor. Toate acestea reprezintă cazuri de călătorie în lumea de mijloc.

Pentru a înțelege călătoria șamanică, trebuie să înțelegem ce înseamnă sufletul. În general, occidentalii consideră acel *psyche*, sau sufletul, ca fiind unitatea individuală a personalității, în timp ce Spiritul este văzut ca o unitate nemuritoare, care dănuie după moarte. În Cabala, sufletul uman este triplu: *nefesh* sau „sufletul animal“, purtătorul vitalității vieții, *neshemaf* sau „respirația divină“ și *ruach ha kodesh* sau „spiritul iluminării“, care se manifestă ca o punte între celelalte două². Pentru indienii *kogi*, din Columbia, *aluna* sau „inteligența generativă“ a memoriei formează o punte între spiritul uman și Univers³.

Șamanul folosește cu dibăcie diferite părți ale sufletului pentru adorarea Universului. Când el călătorește, partea/părțile sufletului care guvernează sistemul involuntar de întreținere a corpului (sistemul circulator și cel respirator, de exemplu) rămân pe loc, pentru a păzi corpul, în timp ce altă parte/părți pleacă spre lumile de dincolo. Această metodă a călătoriei sufletului nu poate fi uitată niciodată și este folosită frecvent în mod involuntar de către persoanele a căror viață se află în primejdie sau care au suferit un șoc. Atunci când un pacient anesteziat își percepe propria persoană stând pe masa de operație, situația este numită „experiență în apropierea morții“. Sufletul unei asemenea persoane poate călători mai departe și poate pătrunde în paradis sau poate întâlni rude decedate. În tradiția mistică occidentală, un magician care dorește să călătorească la distanțe mari pentru a învăța ceva este numit „călător în lumea astrală“.

Călătoria șamanică se deosebește de experiența din apropierea morții sau de alte situații traumatice de expulzare a sufletului, deoarece șamanul pătrunde întotdeauna în mod voluntar în lumile de dincolo, având un anumit scop, folosind rute specifice și călătorind pe un teren deja marcat, unde întâlnește spirite

¹ Hasidismul – sectă iudaică, fondată în Polonia în secolul al XVIII-lea; reprezintă una dintre sintezele cele mai recente și mai bogate ale misticismului evreiesc. Hasidimii recunosc prezența lui Dumnezeu în cele mai umile activități ale trupului lor. (n. trad.)

² Kaplan, 1978

³ Ereira, 1990

cunoscute. Deși aceste călătorii se pot desfășura în diferite moduri, ele nu sunt efectuate la întâmplare.

Șamanii călătoresc în lumile de dincolo într-o stare diferită de conștiință față de cea pe care o trăim în viața cotidiană. În timpul vieții, ființele umane își modifică forma de conștiință, în mod chiar dramatic, în funcție de necesități. Principalele forme de conștiință sunt următoarele:

Absorbția totală (fără un simț al separării între sine și ceilalți, ca în extazul mistic);

Concentrarea intensă (atunci când se cântă la un instrument);

Conștiința vigilentă (în timpul conducerii unui autovehicul sau atunci când căutăm ceva);

Starea de visare cu ochii deschiși (fantezie voluntară);

Conștiința obișnuită (atunci când ne plimbăm sau efectuăm acțiuni simple);

Conștiință în stare de dispariție treptată (involuntar, în timpul bolii sau somnolenței);

Somn (cu diferite densități ale conștiinței);

Inconștiință (comă; se mențin numai funcțiile vitale involuntare);

Moarte (încetarea stării de conștiință din punct de vedere fizic)

Drogurile pot fie intensifica, fie diminua conștiința, acțiunea lor având diferite grade de intensitate. Folosirea de către șamanii tradiționali a plantelor cu capacitate de inducere a stării de transă determină suprimarea stării de conștiință a trupului, dar mărește gradul de conștiință a sufletului.

Starea de conștiință a șamanului în timpul șamanizării a fost adesea descrisă ca „transă” sau „extaz”, termeni care pot induce mult în eroare, deoarece „transa” implică o conștiință redusă, iar „extazul” o conștiință exaltată, o trăire psihică intensă sub influența unor ritualuri. Aceste expresii au fost născocite de cei care nu sunt șamani, deoarece reprezintă descrieri ale modului în care observatorul vede șamanismul: șamanul dansează și cântă tare (extaz); șamanul cade la pământ și rămâne nemișcat (transă). Nici unul dintre termeni nu este realmente corect. Noi am menționat deja extazul, care poate apărea, dar aceasta nu reprezintă întotdeauna o caracteristică a ședinței șamanice; șamanul poate traversa, de asemenea, stări de teamă, de speranță, de bucurie, de mirare, de nesiguranță și de încredere.

Întoarcerea la origini

Pentru a descrie starea în care șamanii traversează cele trei lumi, prin zborul sufletului, Michael Harner⁴ a sugerat termenul de „stare șamanică a conștiinței“, sau SSC, care reprezintă o formulare mai bună decât „transă“ sau „extaz“, însă eu voi folosi un termen mai simplu, anume întoarcerea la origini/sursă. Această sintagmă este cea mai apropiată pe care o pot găsi pentru a descrie experiența de pătrundere în lumile de dincolo. Sursa este un izvor original, de obicei locul de unde izvorăște apa sau înțelepciunea primară; când pătrundem în lumile de dincolo, pentru a accesa înțelepciunea spirituală, ne întoarcem la originea Spiritului, a puterii și a non-dualității extatice.

În timpul întoarcerii la origini, șamanul își caută, în mod activ și deliberat, sursa și se reîntoarce la ea – într-una dintre lumi, – fiind total conștient de această experiență și fiind convins că toate funcțiile trupului său se vor desfășura automat până la întoarcerea sa. Pe durata ei, șamanul poate fi inconștient în ceea ce privește evenimentele ce se petrec în cameră, dar nu atât de inconștient încât să nu se poată întoarce la pragul normal de conștiință la nevoie – dacă, de pildă, ar izbucni un incendiu. Desigur, unii dintre șamanii practicanți ai șamanismului tradițional pot rămâne în călătorie timp de multe ore; acest lucru este o situație rară, o stare pe care o putem defini, cu toată încrederea, ca transă.

Șamanii se întorc la origini atunci când doresc, când apare o necesitate, deoarece la sursă vor găsi ajutor. Întoarcerea la origini este asemenea introducerii în priză: ea aduce șamanului o energie și o iluminare care, deși se află în jurul nostru, sunt rareori obținute în viața obișnuită. Este o modalitate de a ne reînfrădăcina în centrul nostru. Atunci când ne-am pierdut conștiința în ceea ce privește centrul și căutăm să ne întoarcem la el, această acțiune este o încercare de regăsire a centrului nostru spiritual.

În timpul întoarcerii la origini, conștiința șamanului se extinde pentru a cuprinde nu numai lumea obișnuită, ci și toate formele sale spirituale; ea se deplasează liber și călătorește în lumile de dincolo. În cadrul călătoriei, este folosită acea parte a conștiinței sufletului care este de obicei latentă sau „inconștientă“ în viața cotidiană.

Întoarcerea la sursă reprezintă o formă de conștiință intenționată, în care încântarea, concentrarea intensă și receptivitatea involuntară sunt trăite simultan. Aceasta deoarece, deși șamanul se poate decide să viziteze una dintre lu-

⁴ Harner, 1980

mile de dincolo pentru a căuta ajutor, nu el controlează călătoria. Ajutoarele sale îl vor conduce spre diferite părți ale lumii de dincolo, îi vor arăta lucruri de existența cărora nu era conștient. În timp ce se află la origini, șamanul poate vorbi în limbi care îi sunt necunoscute și poate accesa multe cunoștințe neexistente în baza sa personală de date.

Desfășurarea unei ședințe de șamanism

Odată ajunși aici, este necesar să aflați o serie de lucruri despre desfășurarea unei ședințe tipice de șamanism.

1. La baza întregii lucrări șamanice se află o *nevoie sau un scop*. Nici un șaman nu pleacă la întâmplare în lumile de dincolo, fără a avea conturată o intenție clară, o problemă de rezolvat. Problema poate fi pusă sub formă de întrebare, de pildă: „Cum se poate reface dragostea dintre mine și prietenul meu, cu care m-am certat?“, sau sub formă de solicitare a unui sfat, ca: „Vă rog să îmi indicați ce măsuri pot lua de acum încolo în această problemă“.
2. Următoarea etapă este *pregătirea locului* unde urmează să se desfășoare șamanizarea. Aceasta se desfășoară de obicei în interior, sau sub un acoperământ, într-un loc îndepărtat, dacă se petrece afară. Dimensiunea sacră a locului și a procesului care urmează să se desfășoare aici este consfințită printr-un ritual de curățire și pregătire specială. În acest timp, se iau măsuri de evitare a aparițiilor nedorite și întreruperilor.
3. *Invitarea spiritelor*. Șamanul le cere spiritelor sale să vină și să îl ajute, de obicei prin cântec sau vorbire, eventual prin dans sau ofrande rituale, constând în fumigații sacre sau cereale.
4. *Întoarcerea la origini*. În stare de conștiență, șamanul se întoarce la textura cosmică prin cântec, dans, zornăituri și bătaii de tobă. Aceste practici pot fi executate fie de către șaman însuși, fie de către un asistent. Când șamanul este gata de călătorie, el stă în poziție așezat sau culcat. Datorită tehnologiei moderne, astăzi este posibil să se călătorească la depărtări foarte mari cu ajutorul unei benzi, conținând înregistrarea bățăilor de tobă, și a unor cărți. Ritmurile, cadențele și mișcările repetitive îi sunt toate de ajutor șamanului în călătoria către origini.
5. *Călătoria* sau zborul sufletului începe atunci când s-a realizat întoarcerea la origini, iar șamanul devine total conștient de drumurile ce duc spre originea către care tinde. Sufletul său urmează drumurile obișnuite pentru a ajunge la una dintre lumile unde se află spiritele sale ajutătoare. Cu ajutorul acestora, sunt aflate soluțiile diferitelor probleme. Această etapă

durează, în medie, între zece și patruzeci de minute; durata sa poate depinde de lungimea benzii sonore folosite. În Capitolul 3, sunt prezentate exemple tipice de călătorii.

6. *Întoarcerea* de la origini este la fel de importantă. Dacă sursa sonoră continuă este asigurată de un asistent, acesta va lua drept indiciu semnalele pe care șamanul le face cu mâna, limbajul trupului sau respirația acestuia, pentru a schimba ritmul, astfel încât să dea glas chemării de aducere a sufletului înapoi, acasă. Dacă se folosește o bandă pe care s-au înregistrat bătăile tobei, după douăzeci, treizeci de minute de bătăi de tobă se va auzi semnalul de rechemare a sufletului șamanului. Există o perioadă scurtă de readaptare la starea normală a conștiinței, în care șamanul fixează informația sau sfaturile obținute.
7. *Adresarea de mulțumiri spiritelor și ajutoarelor* nu este niciodată omisă, deoarece soluțiile au fost găsite numai cu ajutorul lor. Se aduc din nou ofrande, se interpretează cântece sau dansuri.
8. *Împărtășirea sau implementarea poveștelor* obținute în călătorie constituie actul final, ajutorul primit din lumi de dincolo manifestându-se în mod practic.

Accastă schemă oferă numai o imagine generală a uneia dintre abordările posibile ale călătoriei șamanice; ședințele de șamanism care implică lucrul cu clienți sau cu grupe mai mari se desfășoară în diferite moduri.

Angajarea

Șamanismul reclamă un echilibru între conștiința relaxată și percepția concentrată; el nu este o activitate pasivă. Voința șamanului funcționează, astfel încât el poate opta pentru întoarcere în orice moment, își poate folosi obișnuitele sale raționamente sănătoase sau poate lua decizii în timpul călătoriei. Experiența unor asemenea călătorii modifică în mod inevitabil caracterul călătorului între lumi: întâlnirea cu textura cosmică creează stabilitate spirituală și emoțională, precum și o fermitate fizică și mintală, care resping total ideea că șamanismul ar tulbura mintea practicianului sau l-ar detașa de cele pământești. Pe de altă parte, acest lucru nu se poate spune și în cazul când călătorul între lumi se deplasează ca un simplu turist, fără nici un fel de angajare.

Înțelepciunea populară prezintă acest lucru în povestea celor două fiice trimise să găsească o comoară. Fata cea mică manifestă milă față de ființele pe care le întâlnește în cale, astfel încât acestea o ajută în căutările sale și ea se întoarce victorioasă – dobândind totodată și darul de a-și transforma vorbele în

aur și argint. Fata cea mare însă, deși aspiră la un succes asemănător, trece fără milă pe lângă toate ființele pe care le întâlnește, nu primește nici un ajutor de la ele și se întoarce fără a-și fi atins scopul și cu „darul“ corespunzător, de transformare a vorbelor sale în viermi și păianjeni.

În cele trei lumi, luăm cu noi ceea ce suntem și ceea ce am acumulat. Desigur, este posibil să călătorim într-acolo ca simpli observatori, efectuând un exercițiu teoretic, însă nu acesta este modul în care călătoresc șamanii. Dacă procedăm astfel este ca și când, studiind arta picturii, ne-am cumpăra pensule, vopsea și pânză, dar nu am realiza niciodată, cu mâna noastră, un tablou. Dacă nu ne luăm un angajament față de lumile de dincolo, prin care călătorim, și dacă nu ne implicăm în relații cu cei care le populează, nu ne putem deplasa prin textura cosmică dotați cu compasiune sau înțelegere. Revenim acum la dinamica și la tehnicile de întoarcere la origini.

Practica 8: Tipurile de conștiință

Într-una din zilele săptămânii, faceți câteva însemnări referitoare la direcția către care este îndreptat conștiința dumneavoastră, din momentul când vă treziți până la culcare. Fiți relaxat și evitați o atitudine supraanalitică; alcătuiți o listă care să conțină mai multe momente ale zilei, selectate la întâmplare.

Exemplu: 8,45 a.m., concentrare intensă într-o oră de vârf; 1,35 a.m., visez cu ochii deschiși la vacanța petrecută împreună cu Andreea; 2,40 p.m., emoție puternică datorită lui Roger, care s-a prăbușit pe birou din cauza unei crize de inimă; 6,30 p.m., reculegere mistică, cu cântec de mierlă în grădină, la asfințit; 11,10, cad pradă somnului, îngrijorat din cauza prezentării de mâine, care mi-a traversat visele toată noaptea.

Observați ce s-a întâmplat în aceste momente, cât de ușor v-a fost să treceți de la un tip de conștiință la altul, ce s-a întâmplat cu trupul, mintea și emoțiile dumneavoastră în acest timp.

2. Purtat de suflul spiritului

„Când am practicat bătutul tobei și incantația... s-a produs o contopire neobișnuită a intelectului și sentimentelor, care m-a tras în jos, către începuturile a ceva. Cum m-am încrezut în această atracție verticală, ea m-a purtat către elementele fundamentale ale vieții.”

Carl Levett, *Crossings:
Atranspersonal Approach*

Psihologul american Carl Levett, care a studiat cu un șaman indian, descrie, în citatul de mai sus, începuturile întoarcerii la origini. În această secțiune, vom explora diferitele sensuri ale acestui fenomen.

Întoarcerea la origini este însoțită de unde irezistibile de putere, de tipul celor simțite la nașterea unui copil, de o disoluție a tuturor lucrurilor, în afară de ritm, strălucire și viziunea puterii. În cadrul întoarcerii la origini, noi devenim totul, pătrundem în totul, totul devine ființa noastră și, simultan, pătrunde în noi, în același mod cum o mamă aflată în travaliu împreună cu pruncul ce se ivește din pântecul său sunt una în lupta nașterii cosmice. Am ales în mod intenționat imaginea nașterii, deoarece prima noastră pătrundere în lumile de dincolo este o adevărată naștere, în care suntem creați din nou și facem cunoștință cu casa noastră spirituală uitată, adică originea noastră. Venerația, spaima și minunea acestei nașteri nu vor fi uitate niciodată.

În timp ce lucram la această carte, am avut un vis lung, lucid, în care spiritele mi-au comunicat modul în care orice persoană poate accesa spațiul interior, indiferent de nivelul său cultural sau educațional. Sunt necesari patru factori:

1. Calmul
2. Receptaculul
3. Însoțitorul
4. Problema

Aceștia mi-au fost explicați după cum urmează:

1. *Calmul* primar al atenției noastre agere, dar relaxate trebuie să se afle la baza întregii noastre călătorii în spațiul interior. Acest lucru se realizează, de obicei, prin simplul proces de calmare a tensiunii corpului, a activității mintale și a dorințelor sufletești și prin concentrarea atenției sufletului. Acest calm este descoperit prin sunet și/sau prin mișcări fizice

de tipul celor specifice artelor marțiale, prin anumite forme de dans, prin practicarea artei muzicale și așa mai departe.

2. *Receptaculul* se referă atât la locul de unde începem călătoria, cât și la destinație. Aici sunt incluse atât interacțiunile legate de timp și spațiu, cât și cunoașterea căilor care ne duc spre textura cosmică. Receptaculul nostru poate fi simplu, de tipul unei camere în care nu suntem deranjați. În toate cazurile, ne vom concentra asupra amplasării noastre fizice, asupra legăturilor cu Pământul pe care trăim și asupra anotimpului. Acestea sunt porțile pentru călătoria noastră.
3. *Însoțitorul* este spiritul care ne însoțește. Însoțitorul este ghidul nostru în timpul călătoriei; fără acesta, nu putem călători nicăieri. Pentru a obține un însoțitor, trebuie să stabilim un contact inițial, în împrejurări speciale. Acest lucru va fi descris în capitolul următor.
4. *Problema* se referă la impulsul călătoriei noastre, motivul pentru care călătorim, și la răspunsul care este oglindit în spațiul interior. Nici o călătorie nu poate începe fără un motiv foarte bun; un scop nedefinit conduce la un traseu sinuos, în care problema este fragmentată și lipsită de sens. (În secțiunea următoare, vom explora modalitățile prin care putem ajunge la problema noastră, iar în Capitolul 7 vom descoperi cum să o înțelegem mai în profunzime).

Avem la dispoziție mai multe mijloace de a ne întoarce la origini. Șamanii tradiționali realizează trecerea între lumi cu ajutorul următoarelor mijloace:

1. Instrumente ritmice sau de percuție (toba sau instrumentele zornăitoare), sunete rezonante și susținute (instrumente cu arcuș și coarde, voce).
2. Mișcare: dans, tremurături, legănare.
3. Preparate pe bază de plante, care, înghițite sau inhalate, alterează conștiința.
4. O combinație a tuturor acestor mijloace sau a unora dintre ele.

Aceste metode implică angajarea simțului auditiv, tactil, a gustului și mirosului pentru a realiza întoarcerea la origini. Vederea fizică este, desigur, blocată cu ajutorul unei măști, prin legarea ochilor sau închiderea acestora, dând astfel posibilitatea „vederii interioare de a fi complet funcțională“. În timpul întoarcerii la origini și al întregii călătorii, simțurile subtile se trezesc și sunt exploatate din plin; călătorul simte gusturi și mirosuri puternice, aude sunete și traversează sentimente intense, având totodată viziuni ieșite din comun.

Cartea de față nu se ocupă de substanțele halucinogene ca mijloc de favorizare a întoarcerii la origini, pentru simplul motiv că acestea nu sunt folosite în șamanism fără îndrumarea unui maestru care le cunoaște virtuțile și efectele

și care dispune de o experiență personală în ceea ce privește relațiile cu spiritele și călătoria pe căile deschise de folosirea unor asemenea plante.

Într-o societate ca a noastră, care consideră că folosirea drogurilor are mai mult un scop de deconectare decât unul sacru, călătorul în lumile de dincolo e preferabil să utilizeze metode mai simple și la fel de eficiente, care nu au efecte secundare.

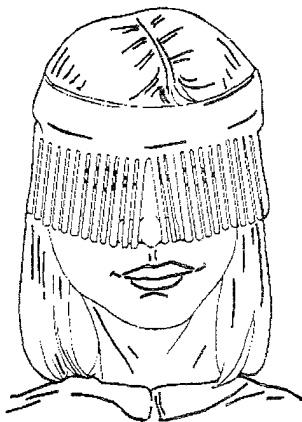


Figura 2 Banderolă cu franjuri pentru acoperirea ochilor

Acoperirea ochilor

Primul mijloc ce ne ajută să ne întoarcem la origini este acoperirea ochilor; în acest sens, poate fi folosită o simplă eșarfă ce nu împiedică respirația. Lumina obscură sau întunericul sunt cele mai potrivite pentru acest scop și, deși este posibilă călătoria la lumină puternică, inițierea întoarcerii la origini este foarte dificilă fără acoperirea ochilor. Dacă se dorește șamanizarea prin mișcare sau dans, va fi utilă o banderolă cu franjuri.

Instrumente zornăitoare

Instrumentele obișnuite ale șamanului sunt cele de percuție, ca toba sau zornătoarele, care produc sunete repetitive. Scuturarea zornătoarei reprezintă însăși licărirea vieții. În multe culturi, aceasta este prima jucărie oferită copiilor; înțelegem instinctiv importanța „vocii” zornătoarei care „vorbește” în mâinile unui prunc. Ea poate fi la fel de eficientă în mâinile unui șaman.

Chiar dacă intenționați să folosiți o bandă înregistrată pentru a vă ajuta în călătoria șamanică, va trebui să vă procurați măcar o zornăitoare, deoarece ea poate fi folosită chiar și atunci când toba este nepotrivită. Zornăitoarea este folosită într-o varietate de moduri: pentru a evoca forța, pentru a însoți cântecele și dansurile evocatoare ale forței, pentru a vorbi spiritului unei persoane bolnave, prin scuturarea instrumentului deasupra acesteia, pentru divinație și obținerea de informații. Acest instrument este un mijloc primar de facilitare a întoarcerii la sursă. Partea principală a zornăitoarei reprezintă imensitatea spațiului interior, pântecul vast al Universului, în timp ce mânerul reprezintă conexiunea noastră cu Universul. Atunci când semințele, pietrele sau fragmentele solide din partea principală sunt agitate, mișcarea, viteza și sunetul lor readună într-o constelație elementele texturii cosmice din amintirea și percepția noastră.

La indienii desana de pe Amazon, simbolismul cosmic al zornăitoarei este evident într-un mod chiar mai dramatic; corpul principal în formă de tigvă reprezintă pântecul, uterul, iar mânerul – falusul, în timp ce bucățile delicate de cristale de cuarț din interiorul corpului principal reprezintă energia Universului; atunci când zornăitoarea este agitată în întuneric, lovirea cristalelor între ele generează scânteii, iar printre fantele instrumentului ele luminează întunericul aidoma stelelor⁵.

Zornăitoarele sunt folosite pe cele două continente americane, în timp ce agitatoarele, cârâitoarele sau generatoarele de zgomot de diferite tipuri au fost utilizate în întreaga lume. Vechii egipteni foloseau instrumente numite *sistra*, din metal (zornăitoare) – ce mai sunt utilizate de coptii din zilele noastre, – în timp ce în Irlanda străveche vizionarii-profeți foloseau ramuri de care erau atârnați clopoței. Uneori, sursa de sunet de tipul zornăitoarei face parte din costumele șamanului, pe hainele sau cingătoarea căruia sunt cusuți clopoței metalici, zângănitoare și ornamente.

Este foarte ușor să vă confecționați propria dumneavoastră zornăitoare. Dacă însă nu puteți, există multe tipuri de asemenea instrumente în magazinele de muzică sau în cele de artă populară. Alegeți un instrument cu mâner. Ascultați „vocea” acestuia; ea trebuie să fie plăcută auzului, având un sunet ascuțit, clar, care să poată fi supus multor schimbări subtile, în funcție de modul de agitare. Evitați instrumentele având corpul principal mare, dilatat, al căror sunet pare a fi generat de mucuri de țigară îmbibate cu apă. Soțului meu i-a fost dăruită recent o zornăitoare de argilă din epoca precolumbiană care fusese spartă

⁵ Ripinsky-Naxon, 1993

și recondiționată de atâtea ori încât nu mai avea „grai“. Noi am umplut-o cu semințe de tomate și i-am resigilat gâtul cu argilă, iar acum, deși este foarte delicată și folosită numai în ceremoniile de semănare, zornăitoarea are o „voce“ foarte puternică pentru zilele noastre.

Bătutul în tobă

În întreaga lume, tobele sunt folosite în ceremonialuri, însă toba cu cadru a șamanului, care este bătută cu un băț special, este tipul cel mai util de instrument pentru întoarcerea la origini. Toba este construită dintr-un cadru de lemn peste care este întinsă o piele de animal, legată sau fixată în cuie. Cadrul poate fi considerat ca reprezentând Universul și tot ceea ce există, în timp ce pielea de animal poate simboliza energia, forța și spiritul texturii cosmice; cel care bate în tobă ne poate reprezenta pe noi, în timp ce diferitele ritmuri realizate cu mâinile sau cu bățul de tobă reprezintă multiplele căi dintre lumi, pe care le stabilim noi prin propria noastră interacțiune cu acestea.

Toba cu cadru este folosită în întreaga lume, în Orientul Mijlociu, în Africa de Nord, în Europa și în regiunile circumpolare, precum și în cele două Americi. Simbolismul și folosirea tobei variază considerabil în lume, dar una dintre cele mai interesante situații o întâlnim în Laponia, la populația saami, unde pielea tobei este decorată cu desene complexe înfățișând peisaje din lumile de dincolo și simboluri ale spiritelor, drumurilor și ajutoarelor șamanului⁶. Aceste tobe se foloseau și în divinații.

Toba este unul dintre cele mai eficiente instrumente folosite pentru întoarcerea la origini. Instrumentul captează atenția datorită faptului că bătăile sale neîntrerupte și ritmul de mișcare a corpului se combină pentru a genera un cântec susținut, rezonant. Nu este de mirare că șamanii din Siberia își consideră tobele drept „cailor“. Atunci când toba galoapează, începe întoarcerea la origini, iar sufletul este transportat la distanță, către obiectivul căutat.

Bătutul în tobă „le permite șamanilor să-și alinieze undele cerebrale cu pulsul Pământului“⁷. S-au făcut cercetări privind tipul undelor cerebrale și frecvența bătăilor din tobă, care sugerează că undele teta de patru până la opt cicluri pe secundă sunt corelate cu întoarcerea șamanică la origini, precum și cu visele și cu intuițiile bruște⁸. Undele teta sunt accesate, de fapt, nu numai prin ritmul

⁶ Ahlbäck și Bergman, 1991

⁷ Ingerman, 1991

⁸ Ahlbäck și Bergman, 1991

bătăilor de tobă, ci și prin armonia notelor produse de toboșar prin atingerea membranei tobei. Această textură subtilă de armonie este importantă la orice instrument, indiferent dacă este de percuție, de suflat sau cu coarde.

În timp ce ascultă toba, călătorul nu aude tam-tam-ul produs de bățul de tobă, ci rezonanța membranei și muzica pe care aceasta o generează. În cazul când concentrarea se produce exclusiv asupra bățăilor de tobă, întoarcerea la origini este adesea *împiedicată*. În jurul ramei tobei dumneavoastră, o galaxie de sunete așteaptă să fie descoperite. Curcubeul de tonuri armonice pe care le poate emite membrana tobei ne pătrunde în urechi în multe moduri; cu o anumită ocazie, am auzit o singură tobă sunând asemenea unei orchestre simfonice, cântecului de pasăre, corului, vorbei omenești, focurilor de artificii sau chiar unui asediu cu tunuri. Adevăratele tonuri armonice ale fiecărei tobe nu pot fi apreciate până când membrana sa nu este „bătută” și încălzită. La vechii sumerieni, ca și la haitienii din timpurile noastre, tobelor li se dădeau nume cu ocazia unor ceremonialuri speciale care le erau dedicate, deoarece în acel moment primeau un suflet. Lucrurile se petrec în același mod în cazul practicilor haitiene voodoo⁹ din epoca modernă.

Dacă vă decideți să cumpărați o tobă, nu o cumpărați pe cea mai ieftină. Țineți seama de următoarele lucruri: cele mai multe tobe alcătuite din piei de animale se înmoaie la umezeală și trebuie încălzite; o tobă foarte grea este imposibil de ținut timp îndelungat fără ca rezonanța să-i fie afectată de sprijinirea pe corp sau pe pământ; o tobă simplă, cu cadru, este cea mai portabilă și utilă pentru scopul nostru. Tobele cu membrane din piei de animale au „vocale” cele mai bune și mai sensibile; șamanii vegetarieni pot folosi tobe din piele sintetică, ce sunt extrem de accesibile.

Alte surse de sunet pot fi folosite cu ușurință în același scop; s-a menționat faptul că un șaman saami, lipsit temporar de toba sa, a găsit un capac de butoi în care a bătut cu cuțitul său¹⁰. Pot fi, și au mai fost, folosite sunete naturale, ca de pildă scurgerea sau picurarea apei, croncănitul păsărilor, zgomotul produs de vântul pătruns printre copaci, foșnetul papurei, sunetul moriștilor de vânt sau acordarea după bățăile inimii. Sursele de sunete naturale sunt mai bune decât sunetele sintetice. Deși călătoria este posibilă în absența sunetelor, prin acordarea cu ritmurile respirației sau prin legănare, întoarcerea la origini nu este atât de profundă. Utilizarea sunetelor naturale sau a liniștii este mai bine să fie încer-

⁹ Funk și Wagnall, 1972

¹⁰ Ahlbäck și Bergman, 1991

cată după ce ați învățat cum să vă întoarceți la origini folosind zornăitoarea, toba sau vocea.

Eu am folosit o serie de lucruri pentru întoarcerea la origini, în special cântatul și instrumentele cu coarde de diferite tipuri; la nevoie și în absența oricărei rezuzite șamanice, am utilizat zgomotul susținut făcut de motoarele exhaustoarelor sau automobilelor, și chiar un creion cu care am bătut în coperta agendei mele!

Toate sunetele sunt însoțite de vibrații. Amintiți-vă că toate sunetele din natură ce favorizează întoarcerea la origini sunt, probabil, surprinse de ceilalți; bătutul tobei este deosebit de pătrunzător. Folosirea unei benzi înregistrate cu bătăi din toבă sau zornăitoare, ascultată cu ajutorul căștilor, constituie un bun compromis în cazul când locuiți într-o zonă urbană, dar nu trebuie să deveniți prea dependent de asemenea sunete; cel puțin o dată pe lună, efectuați o călătorie cu ajutorul sunetelor naturale. Dacă folosiți o bandă sonoră pentru întoarcerea la origini, asigurați-vă că ea conține un semnal bun, clar, de rechemare, pe care îl puteți recunoaște.

Dansul și cântecul

Zornăitoarele și tobele sunt adesea însoțite de cântece, dansuri ori de ambele manifestări. Acestea sunt privite adesea ca mijloace auxiliare, cu toate că pot constitui și modalități primare de întoarcere la origini. Dansul a constituit întotdeauna un mijloc de pătrundere în lumile de dincolo, în special învârtirea sau răsucirea. Cunoaștem mai bine aspectele sociale ale dansului, dar multe dintre acestea își au rădăcinile în ceremoniile obștești care leagă din nou oamenii cu originile lor cosmologice. (În Capitolele 4, 5 și 6 vom vorbi mai mult despre natura șamanică a dansului.)

Vocea noastră ne exprimă sufletul, iar tonalitatea, timbrul și modulațiile sale oglindesc ființa noastră în relația cu Universul. Greutățile, necazurile sau reprimările suferite de oameni pot fi descoperite prin natura restrictivă, reținută, a vocilor lor¹¹. Cea mai mare parte a indivizilor își dau seama de acest lucru și, în consecință, sunt complexați de propria voce, deoarece aceasta este atât de revelatoare. Chiar dacă povara necazurilor lumești este oglindită de vocea umană, atunci când cântăm acompaniați de zornăitoare sau toבă, când căutăm comuniunea cu spiritele noastre și le dăm acestora un glas, se întâmplă ceva miraculos. Ascultătorul poate remarca o „descărcare” vocală masivă atunci când vocea își

¹¹ Rodenburg, 1992

abandonează grijile și pătrunde în corul cântului universal. Societatea ne oferă puține ocazii de a cânta, iar dacă acestea nu sunt încurajate printr-o „lubrifiere” alcoolică, majoritatea oamenilor preferă să nu cânte, astfel încât:

**Vi se acordă aici permisiunea de a vă folosi vocea,
în mod nestânjenit, pentru a cânta.**

Zornăitoarele și tobele pot constitui mijloace minunate pentru întoarcerea la origini, însă propria voce călătorește peste tot împreună cu dumneavoastră; este darul personal al fiecăruia și mijlocul principal de întoarcere la origini.

După substituirea tradiției orale prin cea scrisă, vocea umană a părut a se rușina de ea însăși. Altădată, toate legile, miturile, obiceiurile și faptele erau păstrate în memoria umană și recitate cu voce tare. La popoarele indigene, tradiția orală mai deține încă un loc prioritar. Pentru acestea, exprimarea strictului adevăr constituie o necesitate tribală, deoarece învățăturile sacre sunt comunicate de către custozii care le păstrează în memorie prin cuvântul rostit sau în cadrul unor lungi incantații, care nu sunt nimic altceva decât o recreare formală a lumii. Aceste învățături adunate din lumile de dincolo, printr-o serie de incursiuni ale călătorilor între lumi, sunt, de obicei, recitate cu scop de vindecare. La indienii navajo din America de Nord, asemenea incantații sunt extrem de lungi și durează adesea mai multe nopți; ele trebuie efectuate cu exactitate, deoarece, în caz contrar, incantația nu mai are valoare.

Folosirea incantațiilor, în cadrul cărora vocea ocupă adesea o poziție de mijloc, între vorbă și cântec, este obișnuită în șamanism. Incantațiile specifice sunt învățate de șamani de la spiritele lor; ele sunt privite ca privilegii sacre, încredințate spre păstrare șamanilor și succesorilor acestora, fără a fi înstrăinate. Incantațiile cu scop de vindecare sau de bun-venit adresate spiritelor sau de chemare a forțelor Universului au devenit curând o parte a privilegiilor personale sacre ale fiecărui călător între lumi. Acestea sunt cântecele prin care veți reda vocii umane sarcina sa legitimă și pe care le veți cânta pentru a readuce acasă sufletul hoinar.

Asistenții șamanilor

Această carte a fost destinată folosirii individuale, dar șamanismul a fost întotdeauna practicat în context social, șamanul având, fără excepție, un însoțitor sau asistent. De pildă, la populația saami, șamanul, noaidi, era adesea însoțit în călătoriile sale de către un cor al femeilor, care constituia sursa de sunet menținută pe tot parcursul zborului sufletului șamanului. Una sau câteva dintre

femei aveau grijă de trupul său pe durata întoarcerii la origini, în timp ce celelalte îi îndrumau sufletul¹².

Dacă doriți să practicați șamanismul împreună cu un prieten, asigurați-vă că acesta dispune de o instruire completă, asemenea dumneavoastră. Dacă doriți să faceți o călătorie și să vă trimiteți o parte din suflet în lumile de dincolo, veți dori să vă asigurați că bunăstarea dumneavoastră fizică și spirituală se va afla pe mâini bune. Însoțitorul dumneavoastră trebuie să poată menține în mod competent și continuu sursa de sunet, deoarece el este răspunzător pentru profunzimea întoarcerii la origini. Dacă nu sunteți sigur cât va trebui să călătoriți, aranjați în prealabil un semnal manual, pentru a-i indica însoțitorului dumneavoastră că ați sfârșit călătoria. Asigurați-vă că semnalul de rechemare se deosebește în mod clar de ritmul sursei regulate de sunet, astfel încât să puteți fi chemat acasă în condiții bune.

Amintiți-vă că toate instrumentele folosite în scopuri sacre trebuie tratate cu respect, deoarece ele sunt voci ale spiritelor și vehicule ale întoarcerii dumneavoastră la origini. Ele nu trebuie folosite în scopuri lumești sau frivole. Atunci când ați ales o tobă sau o zornăitoare și ați făcut cunoștință cu instrumentul, conform indicațiilor cuprinse în Practica 9, puteți să dedicați instrumentul lucrării șamanice printr-o ceremonie simplă.

Întoarcerea la origini ne dă posibilitatea de a fi purtați de suflul spiritului, de a zbura liber în textura cosmică și de a călători între lumi. Întoarcerea la origini constituie o metodă eficientă de lucru, ce trebuie tratată cu respect și folosită la momentul potrivit și în împrejurări potrivite. Transferul conștientului din lumea obișnuită în lumile de dincolo este adesea brusc și șocant. În acest moment vă aflați aici, bătând în tobă, acționând zornăitoarea și cântând, iar în momentul următor sunteți departe, puternic conștient de lumile și de ființele de dincolo. De aceea este atât de important ca, înainte de plecare, să aveți o imagine clară asupra scopului dumneavoastră și să cunoașteți perfect locul unde doriți să călătoriți. Asigurați-vă că ați înțeles bine toate acestea, înainte de a trece la practica următoare.

Practica 9: Acționarea zornăitoarei

Luați o zornăitoare cu mâner și experimentați cu ajutorul ei. La început, încercați să o agitați executând numai o ușoară mișcare a încheieturii. Pentru a

¹² Backman și Hultkrantz, 1984

obține efectul total, încercați s-o agitați de două, trei ori; aceasta este numai o estimare generală, pe care trebuie să o ajustați pentru situația dumneavoastră. Stați cu ochii închiși sau acoperiți, lăsând zornăitoarea să vorbească. Încercați instrumentul, făcându-l să sune puternic și apoi slab; agitați-l în mod deliberat prin lovituri în linie dreaptă, agitați-l în spirală dându-i impulsuri prin rotire – observați schimbarea de sunet. Opriți-vă apoi și formulați-vă obiectivul, acela de a întâlni și de a cunoaște spiritul zornăitoarei dumneavoastră. Agitați zornăitoarea timp de cel puțin zece minute și lăsați-vă purtat de sunet, permițând impresiilor produse asupra dumneavoastră să se desfășoare ca o poveste, ca un peisaj imaginar. Dacă simțiți o dorință puternică de a vă mișca sau de a cânta împreună cu zornăitoarea, procedați ca atare. Puteți întâlni spiritele plantelor, copacilor sau mineralelor din care este confecționată zornăitoarea. Mulțumiți-le și preamăriți-le. Scrieți apoi tot ceea ce ați trăit.

Practica 10: Bătutul în tobă

Luați o tobă și un băț special și explorați membrana tobei; care sunt părțile cu cea mai bună dinamică și rezonanță? Veți constata că zonele de lângă marginea cadrului sunt mai muzicale decât mijlocul. Cât de puternic sau cât de slab trebuie să bateți? Executați bătaii ritmice, aplicând lovituri intenționate lente, una la două secunde, lovituri moderate, de o bătaie pe secundă, și lovituri mai rapide, de două, trei bătaii pe secundă. Când ajungeți să vă cunoașteți toba ceva mai bine, iar membrana ei s-a încălzit datorită folosirii, acoperiți-vă ochii și așezați-vă într-un loc ferit, împreună cu toba și bățul de tobă. (Este important ca în spațiul dumneavoastră să nu se afle obiecte delicate sau periculoase.) Opriți-vă și gândiți-vă la obiectivul dumneavoastră, care este acela de a întâlni și de a cunoaște spiritul tobei dumneavoastră. Bătutul în tobă constituie un mijloc foarte eficient de întoarcere la origini, care vă poate duce la o foarte mare adâncime, foarte rapid, însă trebuie să aveți în vedere scopul dumneavoastră și să urmăriți desfășurarea oricăror imagini, tipare, impresii sau sunete, fără a le analiza. Dacă toba dumneavoastră are membrana confecționată dintr-o piele de animal, puteți întâlni spiritul celui animal. Mulțumiți-i pentru că și-a dat pielea spre a fi folosită în acest scop, ascultați-i vocea, primiți ajutorul și înțelepciunea sa. Dacă doriți să vă mișcați, să dansați, să cântați sau să invocați în timp ce bateți în tobă, procedați ca atare.

Practica 11: Cântatul

Poate că deja ați cântat sau ați făcut incantații în practicile descrise mai înainte, împreună cu zornăitoarea sau toba. De această dată, veți cânta fără nici un acompaniament, cu excepția întunericului. Stați drept, în poziție verticală, acoperiți-vă ochii și puneți câte un deget în fiecare ureche. Inspirați adânc și cântați sau incantați un încântător „O” deschis, intonându-l în zona mijlocie și confortabilă a registrului vocii dumneavoastră. Lăsați fluxul expirator să treacă prin mijlocul „O”-ului, permițându-le buzelor să vibreze ușor în tot acest timp. Sunetul este centrat adânc, în ființa dumneavoastră. Inspirați din nou și repetați intonarea, de această dată scoțându-vă degetul dintr-o ureche. Obişnuiți-vă cu vibrația liberă a propriei voci, până când veți putea incanta fără să vă astupați urechile.

Amintiți-vă acum de textura cosmică ce este răspândită în Univers. Cu ochii acoperiți, lăsați treptat vocea dumneavoastră să descrie, prin sunet, textura cosmică; dacă se ivesc și cuvinte sau silabe exprimați-le, însă lăsați-vă vocea să exprime textura cosmică așa cum dorește. Concentrați-vă cu totul asupra acestei texturi și a modului cum o simțiți, și nu asupra vocii dumneavoastră. Dacă rezultatul nu vi se pare că ar suna coerent, a cântec, nu vă necăjiți, deoarece aceasta nu este o competiție vocală. Continuați să cântați timp de cel puțin cinci minute. Veți putea constata că propria dumneavoastră „cântare a texturii cosmice” se formează de aici, ca un cântec-forță ce vă va ajuta să vă reamintiți și să vă reconectați cu textura în momentele când vă simțiți mai puțin legat de aceasta. Înregistrați totul cât mai bine posibil, pe bandă sau prin note scrise.

3. Reflectarea mesajului

„Văd totul deodată, fără întârzieri sau fără succesiune, și fiecare detaliu este egal și la fel de limpede... Și totuși, atunci când privesc ca și când ar trebui să-mi amintesc pentru totdeauna această lume originară, formele sunt deja modulate în sensuri, încetează de a mai fi forme.

Manya Deren,
The Voodoo Gods

Această prezentare aparținând unui inițiat în tradiția șamanică haitiană exprimă exact experiența percepției șamanice, care este în mod subtil diferită de percepția lumească. Șamanul trăiește experiența lumilor de dincolo cu per-

cepția înaltă a unui artist sau a unui poet. Aceasta include transmiterea simultană a unui volum mare de imagini sau materiale, ca și sentimentul de a face parte dintr-un enorm colaj cu detalii distincte și totuși legate unele de altele. Această viziune interioară/exterioară este specifică tuturor profeților.

În tradiția gaelică, cea de-a doua vedere este numită *shealladh* sau „două vederi“, iar populația din Hawaii o numește *papalua*, „vederea dublă“ sau „cunoașterea dublă“. Realitatea fizică și realitatea subtilă sunt văzute în același timp. Din fericire, cei mai mulți dintre noi nu posedă această capacitate în viața cotidiană, deoarece stimularea involuntară a celei de-a doua vederi poate constitui o nenorocire, dar și un mare dar. În șamanism, în timpul întoarcerii la origini, este posibil să apară o vedere specifică și voluntară a realității subtile care înconjoară un subiect, indiferent dacă această realitate reprezintă cauza unei boli sau motivația ascunsă ce însoțește orice proiect în care putem fi implicați. Astfel se obțin cunoștințele pe care șamanii le caută pentru a pătrunde în lumea de dincolo; deși șamanii pot fi profeți, majoritatea nu sunt capabili de a obține cele „două vederi“ fără ajutorul întoarcerii la origini.

Pătrundem în lumile de dincolo pentru a obține cunoștințe, vindecare sau ajutor. Toate cunoștințele pot fi descoperite în textura cosmică a lumilor; cea mai veche înțelegere a Universului de către om s-a datorat lucrării șamanilor care au accesat textura cosmică. Răspunsul la tot ceea ce nu se cunoaște se află în textura cosmică.

Înainte de a începe întoarcerea la origini, șamanul trebuie însă să verifice necesitățile și posibilitățile, deoarece rezultatele călătoriei depind de scopul său. Unul dintre cele mai vechi obiective ale călătoriei ar fi putut fi vânătoarea, stabilirea, prin mijloace șamanice, a locului unde se aflau cele mai mari turme de animale. Aceste mijloace mai sunt folosite și astăzi în comunitatea inuită, izolată de ghețurile regiunii arctice; acolo, șamanul călătorește până la divinitatea mării, în caz de foamete, solicitându-i acesteia să elibereze vânatul închis în țarcurile sale, astfel încât oamenii să aibă ce mânca¹³.

În timpurile și locurile unde nu există cărți și nici acumulări prealabile de cunoștințe privind lumea, șamanul constituie principalul mijloc de descoperire a necunoscutului. S-a emis părerea că insulele, separate de distanțe vaste, ale triumphiului polinezian ar fi fost colonizate în urma călătoriilor șamanice ale *ariki*-lor, șamanii-conducători. Prin inhalarea narcoticului *kava* (*Piper methysticum*), ei au descoperit, în realitatea subtilă, căile de navigație pe care apoi le-au

¹³ Siikaia, 1987

și urmat, peste întinderile vaste, necunoscute ale mărilor¹⁴. Oare câte dintre realizările uimitoare ale lumii străvechi au fost sugerate de spirite prin călătoria șamanică? Alinierea cosmologică precisă a monumentelor megalitice din Marea Britanie, cum ar fi cele de la Stonehenge, Callinish și Avebury, precum și construcția lor dificilă din punct de vedere tehnic au fost mult discutate, găsindu-se o serie de explicații, de la prezența unor constructori giganti până la intervenția unor constructori străini, din spațiul exterior, toate menite să distragă atenția de la problema reală: aceea că ființele umane au intuit, într-un fel, ideea și au pus-o apoi în practică cu ajutorul spiritelor.

Guvernele investesc rareori resursele financiare și talentele unei țări în explorarea a ceva care – deoarece nu este perceptibil din punct de vedere fizic – este presupus a fi inexistent. Din acest motiv, posedăm tehnologii și cunoștințe științifice atât de sofisticate, în timp ce ignoranța noastră în ceea ce privește tehnologia realității subtile este aproape totală. Societatea noastră este lipsită astăzi de structurile simple, cotidiene, prin care lumea noastră se leagă de lumile de dincolo. Manifestăm curiozitate în ceea ce privește realitatea subtilă, însă există puțini oameni destul de bine pregătiți pentru a o descoperi.

Suntem obișnuiți să considerăm cunoașterea drept ceva empiric, ce trebuie câștigat de dragul de a ști, drept un adaos teoretic la realizările noastre culturale. Realitatea subtilă poate fi studiată de parapsihologi într-o manieră pur științifică, dar ea nu-și dezvăluie secretele în fața teoreticienilor mai mult decât și-ar dezvălui muzica profunzimile în fața matematicienilor implicați în studiul său, care cuantifică notele și măsoară coeficienții de vibrație. Realitatea subtilă se dezvăluie șamanilor deoarece aceștia călătoresc în interiorul ei mânați de necesități reale. Acest lucru le oferă posibilitatea de a deveni adevărați tehnicieni ai realității subtile. Tehnologia șamanică este adesea ridiculizată de teoreticieni datorită naturii sale imprecise și subiective. Scriitorul Alan Ereira¹⁵ relatează povestea unui șaman din Amazonia care a auzit o știre alarmantă, difuzată prin radio, referitoare la un eveniment mondial de actualitate în momentul respectiv. Modul în care el a interpretat ceea ce a auzit a fost următorul: după cât se părea, doi bărbați, numiți SUA și, respectiv, URSS, se băteau pentru o prostituată numită Israel, care dăduse naștere unor bombe ce puteau distruge lumea. Cu forțele sale șamanice de cercetare, șamanul a luptat din greu pentru a încuia bombele într-un spirit, muntele de gheață, unde să se poată răci. Deși, pentru noi, interpretarea

¹⁴ Ripinsky-Naxon, 1993

¹⁵ Ereira, 1990

dată de șaman evenimentelor este simplistă și simbolică, acțiunea sa șamanică a avut totuși succes, deoarece el a înțeles natura necesităților lumii.

Formularea întrebării

Motivația călătoriilor noastre are o importanță colosală. Dacă intențiile ne sunt clare, întoarcerea la origini va fi oportună; vom fi incluși în textura cosmică în modalități care vor facilita vindecarea și reconectarea. Dacă ne decidem să efectuăm o călătorie numai deoarece nu am mai călătorit de multă vreme, fără a avea un scop, întoarcerea noastră la origini va fi lipsită de obiectiv, iar călătoria nu va avea rost. Ar fi o acțiune fără sens, la fel ca în cazul când am porni cu automobilul fără a avea o destinație clară.

Deși șamanismul poate să furnizeze și chiar furnizează soluții pentru problemele cotidiene, el este deosebit de util în problemele ce par a nu avea soluții pământești. Dacă aveți o durere de cap, puteți lua o aspirină, dar dacă în mintea dumneavoastră se derulează la nesfârșit un incident dramatic, atunci aveți nevoie de un alt fel de ajutor. În mod similar, vă puteți întâlni cu o persoană cu care ați avut o neînțelegere, pentru a clarifica problema, însă dacă persoana respectivă a murit săptămâna trecută, nu aveți mijloace obișnuite pentru a ajunge la reconciliere. Psihoterapia folosită ca analgezic vă poate ajuta să faceți față unor asemenea necazuri, dar aceasta este rareori capabilă de a comunica în mod activ răspunsurile impresionante și eficiente ale Spiritului.

Modalitatea în care ne formulăm scopul este importantă. Priviți fiecare căutare sau întrebare ca pe o cheie a uneia dintre ușile ce ne conduc între lumi. Este cheia dumneavoastră potrivită? Veți cere sau veți căuta sfatul spiritelor dumneavoastră însoțitoare, și de aceea scopul trebuie să vă fie clar. Pentru a vă ajuta în formularea obiectivului, vă oferim următoarele îndrumări:

1. Care este problema? De pildă, „organizarea timpului meu“.
2. Ce fel de ajutor solicitați? De exemplu: „Cum poate fi organizat mai eficient timpul meu liber?“.
3. Dacă obiectivul implică alte persoane, formulați-l în așa fel încât efectul benefic să se răsfrângă și asupra lor, nu numai asupra dumneavoastră. De pildă: „Cum ar putea fi organizat timpul liber de care dispunem Felix și cu mine, pentru a ne fi util amândurora?“ Asigurați-vă că obiectivul dumneavoastră nu este formulat de asemenea manieră încât să urmărească manipularea partenerului – de pildă: „Cum aş putea proceda pentru a-l scoate pe Felix din casă, astfel încât să mă pot distra?“.

4. Este problema dumneavoastră destul de simplă? Dacă problema are multe implicații, formulați-vă întrebarea astfel încât să le includeți pe toate, sau efectuați pentru fiecare câte o călătorie separată. Un exemplu ar putea fi: „În ce fel aș putea să învăț să înot, să studiez limba franceză și să învăț să merg cu bicicleta, având în vedere timpul liber limitat de care dispun?” Este mai bine să vă concentrați asupra unei singure probleme decât să asociați implicații periferice scopului principal. Dacă problema este complexă, iar limbajul nu este destul de cuprinzător, puteți formula astfel: „Vă rog, sfătuiți-mă cum să îmi organizez timpul”.
5. Este problema dumneavoastră deschisă unui ajutor? Dacă formulați o întrebare de tipul: „Cum mi-aș putea crea mai mult timp liber, având în vedere agenda mea încărcată?” ați închis problema prin faptul că ați întrebat cum puteți opera modificări *dumneavoastră înșivă*. O modalitate mai potrivită de a pune problema ar fi: „În ce fel se poate crea un timp liber în viața mea plină de obligații?”.

Călătoria șamanică ne oferă noi puncte de vedere în ceea ce privește unele probleme vechi, rămase nerezolvate, avansând soluții ce pot părea ulterior evidente. În cele ce urmează (Practica 12), sunteți invitați să vă elaborați propria dumneavoastră listă de probleme pentru călătorie.

Cum este călătoria?

Noi nu călătorim singuri. În timpul întoarcerii la origini, chemăm spiritele noastre însoțitoare pentru a ne ajuta și călătorim întotdeauna cel puțin împreună cu un prieten, indiferent unde am merge. Încrederea noastră în prietenii pe care ni-i oferă șamanismul este ancora noastră de salvare, care ne asigură că nu ne vom pierde sau încurca; ei ne ajută să luăm decizii ferme și încurajează judecata noastră dreaptă.

Călătoria nu este deosebită de un vis lucid, în cadrul căruia subiectul care visează poate interacționa cu visul și nu este un simplu observator pasiv al evenimentelor. În timpul călătoriei, apar adesea scenarii sau secvențe distincte, asemenea actelor dintr-o piesă de teatru, cu amplasări și personaje diferite, dar având un scop, întocmai ca și în călătoriile lumești.

În timpul călătoriei, capacitățile noastre devin subtile: putem zbura prin aer, înota sub apele mării, ne putem schimba forma sau dimensiunile, putem călători cu viteze extrem de mari, putem simți veșnicia sau suprapunerea a diferite timpuri și locuri. Toate dimensiunile pe care le cunoașteți din basmele populare sau din poveștile cu zâne prind acum viață în experiența personală.

Uneori, este greu să credem în călătoria pe care o efectuăm, deoarece am fost educați să credem într-o singură realitate. Temerile obișnuite sunt: „O să pot realiza aceasta?“, „Am așezat eu jaguarul acela în copac?“, „Fără îndoială, am o imaginație prea bogată, de vreme ce văd aceasta!“. Persoanele care cunosc simbolismul arhetipal sunt adesea extrem de uluite de propriile lor experiențe arhetipale.

Călătoriile șamanice nu trebuie confundate cu călătoriile în care imagistica este controlată, când conducătorul propune un scenariu sau un peisaj interior prin care ascultătorii călătoresc pe calea meditației. Cel mai adesea, aceste scenarii netradiționale sunt inventate. În instruirea tradițională a șamanilor, însă, ca și în școlile esoterice și în cele religioase, călătoriile adevărate ale șamanilor și misticilor sunt folosite ca modele sau exemple. Căile copacului cabalistic al vieții sunt un exemplu, ca și starea tibetană de după moarte, *bardo*, de la care derivă învățăturile privind căile dintre viață și moarte. Conform propriei mele tradiții celtice, eu mă folosesc uneori de scenarii tradiționale și istorisiri privind „conducerea sufletului“, care mă ajută să-i conduc pe cursanți către anumite locuri sau anumiți dascăli. Asemenea lucrări sunt de ajutor în indicarea căii, dar nu trebuie reproduse întocmai sau aplicate în așa fel încât să se excludă experiența personală.

Călătoria șamanică se desfășoară în modul său propriu, fără scenarii. Aceasta nu înseamnă însă că se poate spune că dumneavoastră, ca un călător între lumi, sunteți lipsit de orice hartă. În Capitolele 4, 5 și 6 ne vom familiariza cu cele trei lumi, precum și cu marcajele, porțile și căile care ne duc într-acolo.

Unii cursanți iubesc călătoria șamanică de dragul călătoriei, devenind călători amatori care zboară între realități, asemenea unor turiști din lumea de dincolo, sorbind cu nesaț toate priveliștile și experiențele, în special la începutul lucrării lor șamanice. Conduceți-vă în așa fel propria practică încât să vă limitați deplasările la patru până la șase călătorii în cursul unei luni; în acest fel, veți putea înțelege și asimila mai bine experiența dumneavoastră. Spiritele dumneavoastră vă vor ajuta cu adevărat, însă dacă întotdeauna le veți cere sfatul fără a lăsa un timp suficient pentru implementarea acestuia în viața dumneavoastră, veți recepta greu acest ajutor, nu-l veți putea valorifica.

Șamanul trebuie să aibă capacitatea de a aduce informație, de a dăruii vindecare și forță în lumea noastră în modalități care informează, vindecă și asigură cu adevărat forță. Dacă aceste lucruri nu se întâmplă, înseamnă că întreaga șamanizare este o pierdere de timp. Implementarea sfatului primit este dependentă de modul cum dumneavoastră înțelegeți și interpretați călătoria.

Șamanismul nu este o stradă cu un singur sens. Călătoria nu constituie o formă de eschivare. În cazul când călătoriți numai pentru a evita problemele dumneavoastră și pentru a vă bucura puțin de peisajele din lumea de dincolo, vă veți întâlni, în mod sigur, cu responsabilitățile dumneavoastră obișnuite, în forma lor subtilă. Spiritele pot determina aceste întâlniri pentru a vă ajuta să rezolvați problemele. Același lucru se poate întâmpla și în cazul când nu ați reușit să aplicați în mod corect sfatul aliaților dumneavoastră și porniți într-o altă călătorie; ei pot distruge problema nouă pentru a vă determina să o rezolvați pe cea precedentă.

Paradoxul, cimiliturile și umorul cosmic presară experiența șamanică cu stropi de lumină. Mulți dintre cei ce își însușesc șamanismul sunt copleșiți de umorul accidental și de situațiile extrem de paradoxale care îl caracterizează. Prin contrast cu realitatea fizică, în care lucrăm serios și ne jucăm vesel, șamanii învață să se joace serios și să lucreze vesel.

Când spiritele ne apar sub înfățișarea unor bufoni divini, ele recurg la aceasta pentru a ne sensibiliza. O conștiință de sine excesivă sau un Eu hipertrofiat împiedică întoarcerea la origini; trebuie să învățăm să uităm de noi pentru a intra într-o rezonanță profundă cu spiritele noastre, lăsându-ne personalitatea proprie să se stingă așa cum fluxul se retrage.

Când ne întoarcem la origini, imaginația noastră se activează. Societatea noastră ne-a învățat să nu ne încredem în imaginație. În șamanism, trebuie să înțelegem că imaginația constituie o facultate a sufletului la fel cum pipăitul este o facultate a trupului.

Atunci când modul nostru obișnuit de a gândi și înțelege sunt deturnate, putem accesa „gândirea laterală” și înțelegerea universală. Acestea ne conferă calități deosebite și soluții ingenioase.

Câteva exemple de călătorii

Iată acum câteva exemple de călătorii extrase din experiența mea personală și din cea a clienților mei, pentru a vă ajuta să vă faceți o idee despre varietatea, înțelegciunea și umorul lor.

Prima călătorie am întreprins-o pentru a întreba cum poate fi asociată, din punct de vedere practic, lumea spirituală cu cea din realitatea cotidiană.

„Am sosit în lumea de mijloc și m-am pomenit așezată către partea de sus a copacului, unde învățătorii și animalele mele stăteau pe platforma unei case arboricole. Am pus întrebarea și mi s-a arătat o grădină, din-

colo de un gard viu. În grădină se aflau patru zâne de o frumusețe și de o demnitate statuare. Mi s-a spus că ele au venit pentru a ne proteja împotriva pierderii sufletului. Ele spuneau că nu trebuie să permitem nimănui să răpească puterea Spiritului din viața cotidiană, deoarece noi toți suntem păzitorii Spiritului. Noi trebuie să apărăm Spiritul care sălășluiește în fiecare ființă. Apoi mi-au fost arătate stelele și zona numită Sophia, atmosfera care învăluie Pământul. Zănele m-au învățat să le spun oamenilor că trebuie să trimitem cu toții, în fiecare noapte, aspirațiile noastre cele mai profunde legate de Univers către acest hotar al sufletului Pământului, pe care toate ființele îl pot asimila, îl pot visa și din care se pot nutri, folosind rezerva comună de gânduri bune, acumulate acolo. Trebuie să binecuvântăm elementele și să fim zilnic conștienți de mesajele corpului nostru. Trebuie să dansăm pentru a ne menține simțul legăturii dintre lumi. Dacă vom proceda mereu astfel, toate ființele vor învăța să vadă aceste legături. În această viziune, mi-a fost repetată binecuvântarea elementelor:

„Binecuvântat fie Aerul prețios ce ne întreține, prin intermediul căruia ni se dăruiește viața.

Binecuvântat fie Focul prețios ce ne întreține, prin intermediul căruia suntem încălziți.

Binecuvântată fie Apa prețioasă ce ne întreține, prin intermediul căreia suntem curățiți.

Binecuvântat fie Pământul prețios care ne întreține, prin intermediul căruia suntem susținuți.

Binecuvântat fie Spiritul prețios ce ne întreține, care se află în noi și în jurul nostru“.

Conform instrucțiunilor primite, am publicat informațiile privind această călătorie în buletinul nostru trimestrial și le-am împărtășit cursanților sub forma unei invitații spirituale de a participa la lucrarea personajelor din țara de basm.

Cea de-a doua călătorie a fost efectuată de către Malcolm, un producător independent de film, a cărui întrebare urgentă a fost: „În ce fel aş putea câștiga bani în viitor?“. El fusese șomer timp de câteva luni și era disperat.

„O călătorie foarte confuză în lumea de sus, unde am întâlnit bizoni ce pășteau pe vârfuri de copaci, lângă un castel asemănător celui din Disneyland. I-am pus învățătorului meu întrebarea, iar el a călărit, împreună cu mine, pe Calul de Nori (animalul păzitor al lui Malcolm) către peștera soarelui, unde am fost îmbăiat în aur lichid. Acest lucru a fost foarte reconfortant,

deoarece am călărit printre imagini tulburătoare de violență și naștere. Apoi am ajuns la cea mai perfectă casă, situată pe un deal. Aici stătea salamandra sau dragonul ce îl văzusem în visul meu de dimineață. El părea să-mi păzească amintirea referitoare la securitatea și farmecul casei mele pământene.

Calul de Nori m-a dus apoi în lumea de mijloc, unde am pătruns într-o lume a gangsterilor nebuni din desenele animate ale anilor '30. I-am întrebat cine sunt, iar ei au declarat a fi «mafia din mijloacele de comunicare a informației». A trebuit să mă lupt cu ei. În timpul urmăririi ulterioare, m-am urcat pe o scară în spirală, unde am văzut o femeie minunată ce privea afară, dincolo de linia orizontului, căutând ceva. Curgerea timpului s-a încetinit complet. I-am urmărit privirea, care se aseamăna cu raza luminoasă a unui far, însă era solidă. Calul de Nori și cu mine am traversat-o și am dat peste un ceas prevăzut cu animale în loc de numere. Ora 4 era reprezentată printr-o cămilă. Am pus din nou întrebarea, iar cămila mi-a răspuns că voi lucra în domeniul desenelor animate, dar că nu voi obține un contract înainte de luna aprilie a anului următor. Atunci mi-am ieșit din minți și am întrebat cum voi putea trăi. Drept răspuns, un pescăruș a zburat de pe ceas și a început să ridice gunoaiile. Învățătorul meu a apărut la orizont și mi-a cerut să mă întorc înapoi“.

Malcolm a considerat că informațiile primite erau greu de interpretat. Mai târziu, el și-a dat seama că „ridica gunoaiile“, asemenea pescărușului, efectuând activități ocazionale, prin colaborare externă, pentru diferite companii, inclusiv pregătirea panourilor ilustrate¹⁶ pentru un film de animație cu stop-cadru.

Malcolm a semnat următorul său contract ferm în luna aprilie a anului următor, adică după nouă luni de la călătoria sa. El a reușit să traverseze acest interval având încredere în aliații săi și continuând să călătorească pentru a câștiga forță și ajutor. Călătoria i-a permis să obțină un sprijin nelimitat și continuu, atunci când se afla în stări de confuzie, și i-a sugerat să nu fie prea mândru și să accepte orice posibilitate de lucru s-ar ivi.

Cea de a treia călătorie este, de asemenea, legată de muncă. Janet și-a efectuat studiile șamanice cu mult entuziasm și a primit instrucțiuni ferme, în călătoriile sale, cu privire la faptul că ar trebui să le continue. Totodată, ea se gândea

¹⁶ Panouri pe care o succesiune de schițe ilustrează modificările semnificative ale acțiunii și scenei în film, spectacole televizate sau publicitate. (n. trad.)

să-și reia activitatea și i s-a oferit o slujbă, pe care și-o dorea de multă vreme, la universitatea unde studiasse, însă era îngrijorată că aceasta ar interfera cu lucrarea sa șamanică.

Întrebarea sa a fost: „Să accept acest post?”.

„Călătoria m-a purtat în Egipt, împreună cu animalul meu. Cel mai semnificativ a fost faptul că m-am întâlnit cu unul dintre ghizii mei interiori, zeița Sekhmet. În timp ce o priveam, am fost total surprinsă de faptul că șarpele așezat într-o poziție clar vizibilă pe coroana sa de raze solare s-a trezit la viață și în câteva secunde a crescut atât de mult încât mi-a acoperit întregul câmp vizual. El m-a sfârtecat, apoi mi-a devorat mai întâi fața, apoi întregul cap. Mi-am revenit repede, dar m-am văzut transformată într-o leoaică minunată, cu pielea lucioasă, având două capete. Unul dintre capete era lacom și înfometat și încerca să-mi tragă întregul trup înapoi, în dorința de a-și potoli foamea. Celălalt cap, liniștit și senin, ignora această mișcare agitată, ținându-și ochii ațintiți asupra luminii orbitoare din fața sa, ce se afla înapoia templului. Mișcarea acestui cap a determinat leoaica să se contopească liniștit, fără efort, cu lumina”.

Janet a interpretat călătoria sa după cum urmează: „Consider că acest lucru reprezintă o întărire a angajamentului meu de a studia șamanismul. În călătoriile mele, am fost transformată în diferite animale, însă această leoaică deosebită, cu două capete, pare foarte semnificativă. Unul dintre capete privește înapoi, la poziția pe care am ocupat-o mai înainte, iar celălalt privește înainte, către o nouă carieră, deși aceasta nu este deocamdată conturată. Faptul că divinitatea a trebuit să mă sfâșie și să mă devoreze pentru ca în final să pot vedea clar în ce constă nesiguranța mea concordă foarte bine cu instruirea mea. Sekhmet mi-a oferit o înțelegere foarte clară a adevăratei mele nesiguranțe, de a merge înainte către necunoscut. Capul înfometat caută siguranța unei situații cunoscute, de aici derivând atracția sa”. Merită menționat, de asemenea, că Sekhmet este o zeiță cu cap de leu și că situația de a fi transformat sau de alterare a trupului constituie o temă obișnuită în șamanism. În consecință, Janet s-a orientat către postul care i-a fost oferit, continuând să exploreze un număr mare de aspecte ale șamanismului.

Veți fi surprinși de încrederea și importanța mare acordate călătoriei lor de către cei ce se deplasează între lumi. Suntem atât de obișnuiți să aplicăm sfaturile numai dacă acestea sunt date de experți încât o asemenea aparentă încredere în sine ni se pare șocantă sau impertinentă. Nu suntem obligați să urmăm sfatul aliaților noștri, însă călătoriile capătă un sens mai profund și exercită o

influență mai mare asupra acțiunilor noastre dacă încercăm să aplicăm acest sfat. După cum vom vedea din aceste călătorii, încrederea în aliații noștri spirituali și cunoașterea celor trei lumi sunt neapărat necesare înainte de a începe să călătorim între lumi.

Unele probleme legate de călătorie

Înainte de a continua, doresc să le dau o mână de ajutor celor care nu au reușit să călătorească. Unele persoane consideră călătoria drept foarte dificilă și neproductivă. Cauzele acestei atitudini constau cel mai adesea în speranțele mult prea mari legate de călătorie și în incapacitatea de eliberare de sub controlul conștient. Dacă sunteți o persoană obișnuită, cu un stil de viață foarte organizat, sau dacă trăiți mai mult prin cap decât prin corp, călătoria va fi, fără îndoială, foarte dificilă. Un număr foarte redus de persoane nu pot călători deloc, dar aceasta nu le oprește să trăiască o viață în conexiune cu Universul.

Alții nu reușesc de multe ori să citească indicatoarele, interpretându-le ca atare; asemenea indivizi cred că nu au călătorit, când, de fapt, au călătorit. Adeseori, necazurile sunt determinate de așteptări înșelătoare, deoarece călătoria nu este, neapărat, deosebit de exotică și de obicei se desfășoară într-un mod atât de organizat încât este greu să se stabilească limita dintre călătorie și vis sau aiurare. În asemenea cazuri, *considerați că tot ceea ce vi se întâmplă în timpul călătoriei este o informație*. Dacă petreceți întregul interval de douăzeci de minute plimbându-vă prin grădină sau privind o plantă care vă este arătată, întrebați în ce fel se leagă această experiență de scopul călătoriei dumneavoastră.

Iată aici o listă a problemelor posibile și soluțiilor potrivite.

1. *Nu se întâmplă nimic*. Ce se întâmplă în neant? Notați experiențele dumneavoastră, indiferent dacă sunt rudimentare. S-ar putea întâmpla ca numai o mică parte să aibă un sens. Corelați orice sentiment sau impresie cu problema dumneavoastră.
2. *Ceea ce mi se întâmplă este episodic sau schimbător; nu stau prea mult timp într-un loc*. Sunt toate călătoriile dumneavoastră de acest fel? Când veți învăța să vă deconectați și să vă încredeți în experiența dumneavoastră, „povestea” va începe să se închege.
3. *Sunt distras cu ușurință și sfârșesc prin a mă gândi, în loc de a călători*. Verificați confortul fizic și reduceți la minimum sursele de sunet ce vă

pot distraje. (De pildă, scoateți telefonul din priză, rugați copiii să se joace în altă parte sau în liniște). Când simțiți că plutiți, porniți în călătorie împreună cu animalul dumneavoastră de pază.

4. *Adorm în timp ce călătoresc.* Verificați dacă ați ales bine momentul călătoriei; de pildă, nu-i recomandabil la sfârșitul zilei, când sunteți încărcat din punct de vedere emoțional. În mod normal, dacă adormiți în timpul călătoriei, semnalul de rechemare vă va trezi; dacă întoarcerea la origini este foarte profundă, puteți trece din călătorie într-un somn adânc, din care vă veți trezi.
5. *Experiența pe care o obțin este mereu aceeași.* Ați urmărit agenda călătoriilor anterioare? Cum se leagă această experiență de scopul călătoriei dumneavoastră?
6. *Experiențele mele sunt atât de interesante încât nu pot trece mai departe.* Nu analizați problemele în timp ce călătoriți, observați numai, faceți corelații sau acționați și treceți mai departe.
7. *Întâmpin dificultăți cu întoarcerea.* Verificați dacă puteți recunoaște semnalul de rechemare și practicați metodele de ancorare (a se vedea pagina 28) în mod regulat, înainte de a călători din nou, sau rugați un prieten să vă recheme. În caz extrem, luați un ceas deșteptător cu amrtizor și așezați-l în cameră, dar nu în imediata dumneavoastră apropiere.
8. *Spiritele mele ajutătoare nu îmi vorbesc.* Verificați dacă ele vă arată diferite lucruri, folosind limbajul trupului, sau vi se adresează direct, fără cuvinte.
9. *Nu pot coborî până la intrarea în lumea mea de jos* (a se vedea Capitolul 5). S-ar putea să constatați că este prea dificil să călătoriți în lumea de jos; alegeți un punct amplasat în realitatea obișnuită, considerându-l drept punct de pornire, și călătoriți, începând de la acesta, către lumea de mijloc. Persoanele care suferă de claustrofobie, cei cu traume dobândite prin naștere și rămase nevindecate sau cu anxietăți profunde pot constata că este imposibil să călătorească în lumea de jos și că trebuie să revină la călătoriile în lumea de mijloc.
10. *Sunt sigur că eu am inventat totul.* Ușurința cu care reușesc să călătorească majoritatea oamenilor îi descumpănește; nu ar trebui să fie mai complicat? Cea mai mare parte a oamenilor pot trece direct la călătorie, dar le este greu să accepte că trăiesc această experiență. Acceptați această ușurință cu bucuria necondiționată cu care întâmpinați o zi frumoasă, ca pe un mare dar.

11. *Experiențele mele mi se par bidimensionale sau lipsite de culoare.* Multor persoane cu un control mintal bun le vine greu să se deconecteze în măsură suficient de mare. Adesea, individul opune o rezistență inconștientă actului de întoarcere la origini. Încercați să vă schimbați metoda de efectuare a călătoriei, din pasivă în activă – dansând și cântând, și nu stând culcat și ascultând o bandă înregistrată.
12. *Capul mi-e plin de bolboroseli.* Tuturor ni se întâmplă să fim confuzi. Artificiul pe care trebuie să îl aplicați este de a uita de dumneavoastră înșivă, permițând suprimarea voită a neîncrederii; obișnuim cu toții să uităm de noi atunci când privim un film sau o piesă, identificându-ne cu experiența personajelor din fața noastră, așa că dumneavoastră aveți deja capacitatea de a face acest lucru. Concentrați-vă asupra vibrațiilor armonice ale sursei dumneavoastră de sunet. Gândiți-vă la scopul pe care îl aveți și fiți atent la următoarea parte a călătoriei. Deveniți mai conștient de ceea ce simțiți din punct de vedere fizic la locul călătoriei.
13. *În cartea mea privitoare la interpretarea viselor se arată că a visa/vedea dinți înseamnă o „mare pierdere“.* Corelați ceea ce ați văzut cu *propria* dumneavoastră experiență și cu scopul călătoriei. Nu acordați atenție spuselor „Marelui urs plimbător“, nici părerilor lui Jung sau spuselor terapeutului dumneavoastră – experiența *proprie* constituie arbitrul final.
14. *Mi-am pierdut/uitat animalul în timp ce călătoream.* Pierderea sau uitarea unui animal este de obicei un semn de nepotrivire cu șamanismul. Citiți Capitolul 4. Călătoriți întotdeauna împreună cu un aliat și verificați mereu locul unde se află.

În cele din urmă, dacă vi se pare că nu se întâmplă nimic, verificați dacă nu cumva încercările dumneavoastră sunt prea obositoare. Odihniți-vă, faceți altceva, apoi încercați din nou. Amintiți-vă că nu există modalități corecte de a efectua întoarcerea la origini sau călătoria, există numai multe modalități. Procedeele descrise în această carte reprezintă numai îndrumări sau jaloane. Tot ceea ce veți simți atunci când vă veți întoarce la origini va fi unic pentru dumneavoastră; nimeni nu poate dirija ceea ce veți trăi într-o călătorie; aceasta se va desfășura în propriul său mod. Orice încercare a dumneavoastră de a dirija evenimentele se poate constata, de obicei, imediat: energia, verva și natura organizată a întoarcerii la origini vor dispărea, ea va deveni bidimensională și vagă. Modul cum trebuie să înțelegem rezultatele călătoriei noastre va fi prezentat mai în detaliu.

**Vi se acordă aici permisiunea de a trăi
și de a întâmpina cu bucurie neprevăzutul.**

Practica 12: Listă de probleme pentru călătorie

Pe măsură ce ați citit, v-ați gândit probabil la numărul mare de probleme care se aglomerează continuu în viața dumneavoastră, pentru rezolvarea cărora aveți nevoie de sfaturi, ajutor sau vindecare. Întocmiți o listă cu unele preocupări personale curente; aceasta poate include câteva probleme de tipul următor:

Muncă, relații, vocație sau îndrumare spirituală, sănătate.

Întâmplări ciudate: „De ce leșin întotdeauna în avion? Cum ar putea fi împiedicat acest lucru?”

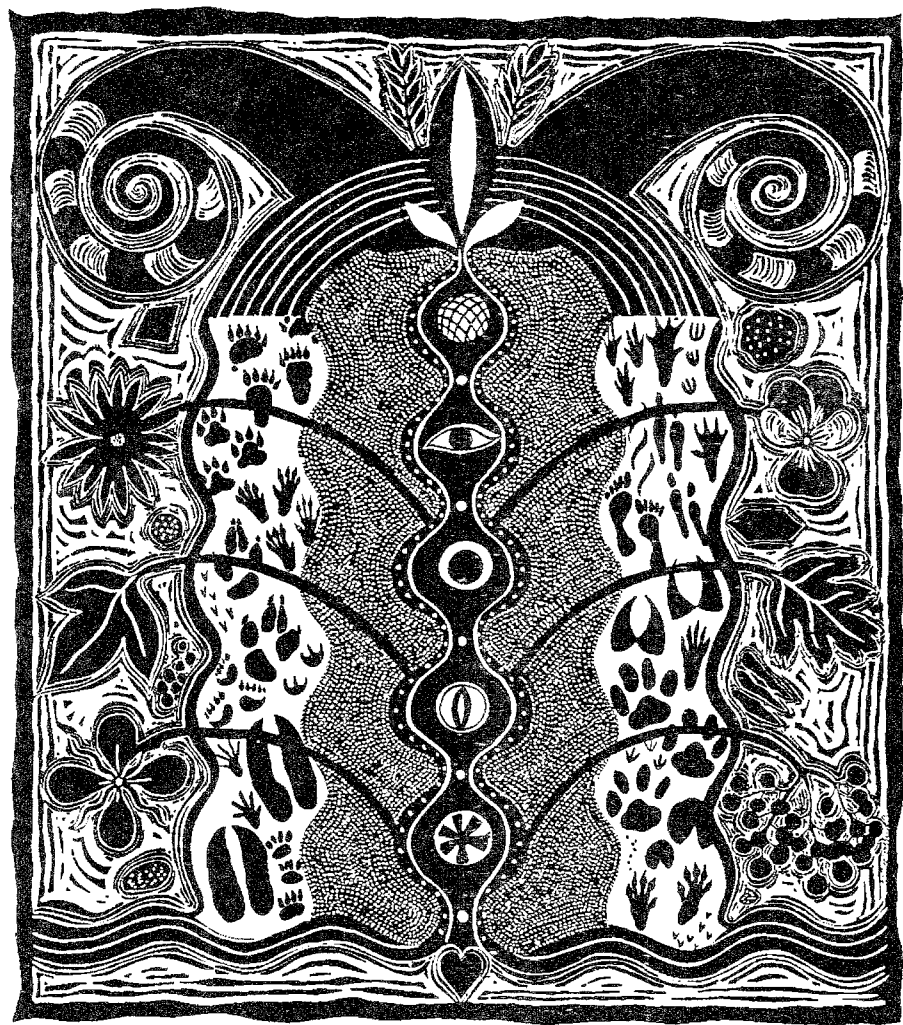
Lipsă de putere sau Spirit.

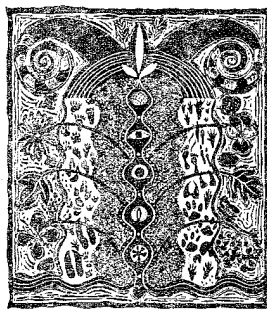
Putere necorespunzătoare sau neechilibrată.

Pe măsură ce veți lucra, veți avea ocazia de a ridica aceste probleme, precum și altele, în timpul călătoriei.

Practica 13: Relaxarea

Călătoria reclamă o bună relaxare, combinată cu o atenție completă și ageră. Dacă aveți probleme cu întoarcerea la origini sau cu călătoria, înseamnă că nu v-ați relaxat înainte. Relaxarea constituie o etapă de a cărei importanță suntem cu toții conștienți, dar pe care rareori o punem în practică personal. Stați culcat pe o suprafață tare, cu capul și genunchii susținuți de perne. Dacă spațiul de care dispuneți este limitat, culcați-vă pe spate, pe podea, sprijinindu-vă fluierile picioarelor și labele de un scaun sau de canapea. Simțiți-vă comod din punct de vedere fizic. Inspirați adânc și lăsați corpul să se umple cu aerul dătător de forță. Expirați puternic, lăsând oboseala, tensiunea și necazul să treacă în Univers, să fie reciclate, devenind o nouă energie. Simțiți respirația Universului pătrunzând și ieșind din dumneavoastră. Lăsați respirația să se desfășoare în toate părțile corpului, până când simțiți o ușurință și o căldură în membre. Simțiți cum dragostea și puterea Spiritului vă pătrunde în întreaga ființă. Lăsați concentrarea să iasă în afara ființei dumneavoastră și simțiți cum firele texturii cosmice vă ridică în înălțimi.





3. Spirite ajutătoare

Există două lucruri pe care omul trebuie să le facă pentru sine însuși: să-și găsească un mentor și să-și aleagă un prieten.

Talmud

1. Păstrătorii amintirilor

Este absurd că omul se laudă cu superioritatea sa asupra animalelor, când, în problemele de mare importanță, acestea sunt învățătorii noștri: de la păianjen învățăm să țesem și să întărim țesătura, de la rândunică învățăm arhitectură, de la lebdă și privighetoare învățăm să cântăm.

Democrit

Când începem să călătorim în cele trei lumi, prima noastră grijă trebuie să fie aceea de a găsi aliați cu care să ne împrietenim, spirite sau ajutoare. Aceștia vor fi ghizii și tovarășii noștri de drum pentru toate călătoriile pe care le vom întreprinde.

Multe spirite ajutătoare se află deja în preajma dumneavoastră, așteptând să fie chemate și recunoscute. Cu unele dintre acestea puteți lucra ani întregi, iar altele vă pot vizita numai în fugă. Dacă vă uitați prin agenda dumneavoastră, veți observa diferite tipuri de oameni: prieteni apropiați, cunoștințe, membri ai familiei, experți, societăți, persoane cu care aveți diferite afaceri. Diferitele legături cu spiritele ajutătoare vor varia în aceeași măsură ca și legăturile pe care le aveți cu oamenii din jurul dumneavoastră. Vor exista întotdeauna un prieten

cu totul special, cercul prietenilor apropiați, care vă susțin întotdeauna, precum și o rețea mai vastă de persoane la care apelați la nevoie. În experiențele dumneavoastră, veți avea nevoie de foarte multe tipuri de aliați din lumea minerală, vegetală, animală, umană și neumană, pe care îi veți găsi.

Relațiile dintre animale și om

Animalele ne fac legătura cu scara formelor de viață, care duce înapoi, în timp. Ele sunt păzitoarele amintirilor pre-umane, moștenitoarele înțelepciunii și mentori independenți. Filosofia occidentală consideră adesea animalele ca fiind „numai o punte între alte forme de viață și ființa umană, omul fiind situat în vârful piramidei evoluționiste și a lanțului alimentar“.

Existența lumii animale este dependentă atât de regnul mineral, cât și de cel vegetal. Animalele și ființele umane moștenesc o zestre celulară și genetică în care este implicat atât regnul mineral, cât și de cel vegetal, dar ele posedă un creier și un comportament complex. Animalele au mobilitate, ceea ce lipsește majorității plantelor și mineralelor; între ele se stabilesc relații de familie. Animalele și omul sunt foarte apropiate în ceea ce privește legăturile de rude-nie, după cum ne amintește Coranul (Surah VI): „Nu există nici un animal care să-și ducă viața pe pământ și nici o ființă zburătoare care să nu aparțină unei comunități, așa ca voi“.

Atitudinile noastre față de animale sunt foarte grăitoare. Sentimentalismul față de animale și exploatarea acestora constituie forme de a abuza de animale, care diminuează, în mod intenționat, puterea lor nativă, amplificând propria noastră putere. Populația chewong din Malaysia are o lege sacră care îi interzice omului să necăjească animalele sau să rădă de acestea¹; ne întrebăm ce ar spune această populație despre animalele dresate de la Disneyland, care susțin reprezentații de circ, sau despre manipularea genetică.

Multe specii domesticate trăiesc împreună cu noi, ca animale de casă; acolo unde spiritul individual al animalului este respectat, putem învăța mult unii de la alții. Captivitatea și servitutea impusă animalelor sălbatice este mai greu de tolerat sau de scuzat. Cuvântul „animal“ derivă din termenul latin *anima* sau suflet, parcă pentru a ne aminti că ființele umane sunt și ele animale, având suflet. Animalele manifestă o răbdare infinită față de stângăcia noastră umană, față de incapacitatea noastră de a citi în mod clar semnalele senzoriale și de a înțelege cea mai simplă comunicare sufletească. Marele naturalist Konrad

¹ Susuki și Knutdtson, 1992

Lorenz scria că există o „politețe animală“, de a nu privi niciodată în ochi un alt animal; naturalistul însuși își urmărea prietenii din lumea animală cu o privire blândă, neconcentrată, care le cuprindea întreaga ființă.

Mulți oameni consideră că este respingător să folosească oricare parte din trupul unui animal pentru hrană sau îmbrăcăminte. Vegetarienii, atât cei care admit uneori consumul produselor animale, cât și cei care exclud total din hrană aceste produse, resping, pe drept cuvânt, ideea lipsei unei reciprocități reale între noi și animale, pe care le privim mai mult ca pe o marfă, decât ca pe niște ființe vii. Fermele industriale și sacrificarea inumană reflectă faptul că societatea noastră nu mai are nimic sacru, precum și faptul că ne-am separat de textura cosmică. Oamenii întreabă frecvent dacă șamanismul este compatibil cu consumul de carne. Aici nu există un singur răspuns corect, acesta depinzând de mulți factori. Dentiția noastră ne demonstrează faptul că suntem o specie omnivoră, ai cărei strămoși au consumat diferite alimente pentru a putea trăi. Atitudinea noastră față de hrană este factorul care contează. Dacă consumați carne, trebuie să recunoașteți sacrificiul animalului; dacă mâncați hrană vegetală, trebuie să faceți același lucru. Dacă ați trăi în regiunile polare, asemenea inuiților sau populației saami, ați fi total dependent de animale, ca sursă de hrană și îmbrăcăminte, deoarece aici vegetația nu crește cea mai mare perioadă a anului. Oamenii care trăiesc în aceste zone nu pot opta pentru un regim vegetarian.

După expediția sa la eschimoșii iglulik, în 1921-24, Knud Rasmussen a menționat că unul dintre vânători i-a spus: „Cea mai mare primejdie a vieții constă în faptul că hrana omului este formată în totalitate din suflete. Toate creaturile pe care trebuie să le ucidem pentru a le mânca, toate acelea pe care trebuie să le doborâm și să le distrugem pentru a ne face îmbrăcăminte au suflete la fel ca noi“². Indigenii care trăiesc din vânătoare și pescuit caută să rezolve această situație făcând ritualuri de respect și grațitudine față de animale; ei folosesc toate părțile animalului, nu ucid animalele de prăsilă, nici pe cele care au pui și nu ucid mai mult decât le este necesar.

În vremurile noastre, animalele se comportă ca niște învățători de seamă, suportând cu răbdare și dezvăluind adevăruri pe care omenirea le ignoră: faptul că fiecare formă de viață își are rolul său în Univers, că anumite amintiri înțelepte se află în pericol de a fi pierdute din realitatea fizică, dacă vom continua să distrugem anumite specii, că ființele umane aparțin și ele lumii animale, fiind dependente de lanțul alimentară și făcând parte din acesta.

² Ripinsky-Naxon, 1993

Noi considerăm specia noastră umană ca fiind formată din ființe total diferite, însă nu suntem decât niște forme mai dezvoltate ale lumii animale. Animalele au alcătuit modelul de bază al existenței umane, atât în ceea ce privește forma, cât și comportamentul, însă omenirea le-a dezvoltat mai departe; mișcarea ne-a transformat din patrupede în bipede și ne-am format abilitatea de a ne asocia nu numai pe bază de grupuri familiale, ci și pe baza relațiilor sociale. Creierul omului s-a dezvoltat în așa fel încât acesta nu numai că este capabil de judecată, dar poate comunica și poate influența mediul. Cu toate acestea, noi mai avem încă de învățat cum să interacționăm cu alte specii în mod responsabil.

În specia umană putem vedea urme ce amintesc de multe forme de viață: oasele noastre au densitatea lumii minerale, organele interne au fluiditatea și structura celulară a lumii vegetale, iar învelișul nostru fizic exterior trădează urme ale unor specii de animale mai primitive – de pildă, la nivelul pielii, celulele epidermale cu aspect de solzi, la nivelul unghiilor și părului. Creierul nostru posedă abilitatea regnului mineral de a crea o ordine cristalină, capacitatea regnului vegetal de a intuit și a transmite sensuri în sfera noastră de influență, capacitatea regnului animal de a vâna și de a dori. Noi nu am fi putut dobândi aceste trăsături și calități dacă nu ar fi existat formele anterioare de viață.

Unii naturaliști au început să abordeze animalele mai degrabă ca pe niște specii înrudite, decât ca pe niște obiecte de studiu, astfel încât ciclul relațiilor străvechi se restabilește. Relațiile spirituale dintre animale și om au constituit o trăsătură ce a dăinuit în timp. Cele mai multe grupuri tribale se consideră asociate, fiecare, unui anumit animal, care este privit ca strămoș sau apărător. În timpul ritualurilor de „consacrare”³ ale multor popoare indigene, inclusiv ale celor din America de Nord și Africa, tinerilor li se oferă posibilitatea de a-și descoperi animalul apărător și de a învăța lecțiile acestuia.

Animalele ca ajutoare

Șamanii lucrează cu spiritele animalelor într-o varietate de moduri. Fiecare dintre noi posedă un animal păzitor primar, numit adesea animal-forță, deoarece el apără forța noastră și reacționează față de natura noastră specifică sau vibrația

³ „Consacrările” constituie o categorie specială de rituri legate de naștere, inițiere, căsătorie sau moarte. A se vedea Eliade/Culianu, Dicționar al religiilor, Ed. Humanitas 1993. (n. trad.)

energetică. Animalul păzitor este călăuza noastră între lumi și însoțitorul care ne ajută în călătorie, sprijinindu-ne căutările. Așa cum ființele umane nu sunt singure în realitatea fizică, nici șamanii nu sunt singuri atunci când călătoresc în lumile de dincolo. Nici o lucrare șamanică nu poate fi efectuată dacă șamanul nu reușește să obțină măcar ajutorul unui spirit; șamanul poate lucra cu mai multe spirite, dar nu va trece niciodată în cele trei lumi fără un ajutor.

Mulți dintre noi simt deja o atracție puternică pentru un anumit animal și este posibil să ne întâlnim cu el atunci când încercăm să găsim un animal păzitor pentru lucrarea șamanică, dar nu este obligatoriu să ne urmeze. Oamenii își iau ca aliați diferite animale. În această problemă, există multe confuzii. Unele persoane consideră că ele pot căuta un animal, alegându-l după bunul lor plac; atunci când mergeți să găsiți animalul dumneavoastră păzitor, veți observa că lucrurile stau altfel – animalul vă alege pe dumneavoastră, nu dumneavoastră îl alegeți pe el. Unii oameni se așteaptă să le apară un animal impunător sau „nobil” și sunt foarte dezamăgiți când, în loc de un vultur, se văd însoțiți de un rozător. În textura cosmică, toate animalele sunt egale; nici unul nu este mai bun sau mai rău decât altul, ci doar posedă diferite forțe și calități. În lucrarea dumneavoastră șamanică, puteți avea nevoie mai mult de simțurile unui liliac decât de grația și puterea unui tigru.

În ceea ce privește selectarea unui animal păzitor, există unele specii mai puțin potrivite pentru rolul de ajutoare inițiale. De obicei, nu este indicat să avem o insectă sau o reptilă ca animal apărător; aceasta nu datorită faptului că reptilele sau insectele ar avea unele însușiri negative, ci deoarece animalul păzitor trebuie să aparțină unui tip mai apropiat de condiția noastră umană. Lanțul evoluționist al vieții ne arată că „verii” noștri cei mai apropiați sunt mamiferele și acestea sunt cele care apar cel mai adesea și își oferă serviciile. Persoanele care au mamifere ca animale păzitoare sunt, de obicei, bine ancorate și integrate.

Referitor la cele spuse mai înainte, există și excepții: unele persoane primesc ca animale păzitoare păsări, pești și reptile, datorită anumitor abilități speciale pe care ele le pot mijloci în timpul șamanizării. Alături de asemenea indivizi nu prea vă simțiți în largul dumneavoastră: nu din cauză că ar avea intenții rele, ci datorită faptului că natura primară a *fluxului lor energetic* li se pare altor persoane mai puțin umană, mai puțin asemănătoare mamiferelor. Oamenii-păsări sunt adesea vizionari, oamenii-pești explorează adesea principii ascunse sau situate în profunzime; oamenii-șerpi adesea facilitează transformări, oamenii-insecte lucrează adesea într-un mod care implică organizare

și interconectare. Asemenea oameni devin adesea specialiști în activitatea lor șamanică, dar trebuie să insiste și asupra relațiilor cu mamiferele și cu ființele umane pentru a manifesta ceea ce mijlocesc. Ajutoarele din lumea păsărilor, peștilor, reptilelor și insectelor apar, de obicei, atunci când șamanul are mai multă experiență sau când este instruit în domeniul unor tehnici specifice.

Există multe cărți și sisteme de divinație care definesc calitățile animalelor păzitoare în termeni umani; aceștia ne ajută deseori să înțelegem, dar amintiți-vă că experiența personală pe care o aveți cu animalul dumneavoastră este mai importantă decât definițiile altora⁴.

Practica 14: Solicitarea permisiunii

Ființele umane iau adesea părți din alte ființe vii, fără a le cere permisiunea. Folosirea nechibzuită a ființelor vii creează blocaje și dezechilibrare și duce, pur și simplu, la ajustarea ideii actuale despre lume, ca fiind un loc comod, protejat. Înainte de a folosi orice parte dintr-o ființă vie pentru lucrarea șamanică, fiți prezent în spiritul acelei ființe. Cereți și ascultați, înainte de a lua, solicitați-i permisiunea și oferiți mulțumiri pentru sacrificiul făcut de ea. Unele popoare indigene au obiceiul de a oferi salivă, sau păr de pe cap, sau un cântec, sau orice altă ofrandă ca schimb pentru o plantă culeasă ori pentru tăierea crengilor unui copac.

Această practică poate fi aplicată și atunci când se are în vedere folosirea unei părți dintr-o ființă care nu mai trăiește în realitatea fizică – de pildă, penele, pielea sau coarnele unui animal omorât în traficul rutier. Înainte de a folosi oricare parte aparținând unui animal mort, este bine să efectuați o călătorie până la spiritul său și să-i cereți permisiunea, deoarece spiritul său va deveni o parte din recuzita dumneavoastră șamanică. În mod similar, dacă, în scopuri sacre sau tămăduitoare, veți dori să folosiți esențele subtile, care reprezintă însuși spiritul plantelor, această permisiune este esențială.

Solicitarea permisiunii nu trebuie să devină o practică pretențioasă care să scoată în evidență spiritul dumneavoastră luminat, în comparație cu al altora; este un gest particular de politețe, care intră în obicei, creând raporturi de reciprocitate între toate ființele texturii cosmice. Dacă ne exprimăm nevoia și intenția, permisiunea ne este de cele mai multe ori acordată, nu refuzată; dacă

⁴ Vezi Sams și Carson, 1988; Gray, 1994; Matthews, J., 1994

Vi se întâmplă ca solicitarea dumneavoastră să fie întâmpinată cu un „nu“ hotărât, întoarceți-vă înapoi și examinați-vă nevoile reale.

Vi se acordă aici permisiunea de a vă alătura,
ca suflet, urzelii viei a texturii cosmice.

2. Lumea verde

Când puteți vedea fiecare frunză ca element separat, puteți vedea copacul; când puteți vedea copacul, puteți vedea spiritul copacului; când puteți vedea spiritul copacului, îi puteți vorbi și, probabil, începeți să învățați ceva.

William J. Baush, *Storytelling:
Imagination and Faith*

Pământul nostru este acoperit cu mii de specii de graminee, copaci, ierburi și alte plante; considerăm varietatea lor spectaculoasă ca fiind ceva normal, folosindu-le pentru a ne procura hrană, leacuri, adăpost și îmbrăcăminte și reacționând față de frumusețea florilor și parfumurilor lor.

Maltratarea plantelor

Viața plantelor constituie, încă, un mister pentru cea mai mare parte dintre noi; nu putem înțelege că și ele sunt vii, că au spirite. Cercetarea științifică a dovedit faptul că plantele posedă un câmp magnetic și că manifestă sensibilitate față de mediul înconjurător și felul în care sunt tratate⁵. Aceste descoperiri au fost luate în derâdere de către cei care nu recunosc relațiile lor cu lumea verde, astfel încât gestul de „a vorbi plantelor“ a devenit o întruchipare a nebuniei. Cu toate acestea, rezultatele uimitoare ale comunicării omului cu plantele constituie un fapt real, atât la Findhorn, Scoția, cât și la Perelandra, Virginia, unde viața vegetală înflorește, contrar tuturor legilor fizicii⁶.

În alte părți, modul în care sunt privite plantele este guvernat de un caracter extrem de expeditiv. Utilizarea pe scară largă a pesticidelor chimice pentru controlul creșterii plantelor și înlăturarea insectelor parazite se face în dauna

⁵ Tompkins și Bird, 1991

⁶ Tompkins și Bird, 1992

noastră, deoarece schimbă lanțul trofic, otrăvește solul, omoară microorganismele și provoacă degenerarea sistemului imunitar al tuturor formelor de viață. Dr. Jerome Weisner, consilierul pentru probleme de știință al președintelui John F. Kennedy, menționa: „Folosirea pesticidelor este mai periculoasă decât precipitațiile radioactive⁷. Efectul unor asemenea abuzuri asupra spiritului plantelor este incalculabil. Consumul unor produse alimentare derivate din plante cultivate pe un sol îngrășat natural nu este un lux sau un capriciu, ci o necesitate, pentru a duce un trai sănătos“.

Pentru a convinge guvernele să cruțe habitatele unice, de tipul pădurilor tropicale⁸ de pe Amazon, ecologii au adus ca argument calitățile curative ale multor plante medicinale care cresc în zona respectivă. Lumea verde își are însă propria sa demnitate și propriul său statut și merită a fi respectată pentru ea însăși⁹.

Plante psihotrope

Multe societăți tradiționale și unele societăți moderne folosesc plante psihotrope pentru a intra în stări ușor extatice într-un mod relaxant, iar derivatele fermentate și alcoolice obținute din plante și din fructele lor sunt folosite în întreaga lume (cu excepția țărilor musulmane, unde sunt interzise). Șamanii însă nu folosesc niciodată asemenea plante dacă nu sunt preparate în mod adecvat și dacă nu au un motiv întemeiat.

Băuturile puternice din cornul ovăzului și secarei¹⁰, ciupercile halucinogene, macul cu proprietăți narcotice și vița de vie au fost folosite de-a lungul timpului pentru întoarcerea la origini, în lumea de dincolo. Tradițiile sacre vorbesc despre sucul îmbătător numit „soma“¹¹, despre Graalul sfânt cu băutura sa sacră, ce inspiră și inițiază.

⁷ Tompkins și Bird, 1992

⁸ Terenuri împădurite cu căderi anuale de precipitații de cel puțin 254 cm, caracterizate printr-un număr mare de foioase cu frunze sempervirescente, care formează un coronament continuu. (n. trad.)

⁹ Macy, 1993

¹⁰ Ciupercă parazită, aparținând genului *Claviceps*, din care se extrag alcaloizi de tipul ergotinei. (n. trad.)

¹¹ După zeul vedic Soma, corespondent unei plante de sacrificiu neidentificate și sucului acesteia, având probabil proprietăți psihotrope și psihedelice. (A se vedea Eliade/Culianu op. cit.) (n. trad.)

Cu toate acestea, în Occident există puțini oameni care au beneficiat de instruire privind folosirea substanțelor psihotrope ca mijloc de facilitare a călătoriei șamanice; nu avem bătrâni care să ne învețe drumurile, pericolele și avantajele. Din acest motiv, ca și datorită faptului că societatea noastră privește consumul de droguri ca pe un mijloc de desfătare, eu nu am sfătuit niciodată pe nimeni să combine folosirea drogurilor cu șamanismul. Acestea nu sunt, pur și simplu, necesare, deoarece există alte metode de călătorie ușor accesibile. Șamanii tradiționali cunosc modul cum se poate călători prin aceste metode, pot ajusta doza în funcție de individ și pot ajuta la salvarea sufletelor implicate în experiențe neplăcute, însă în societatea contemporană nu dispunem de asemenea cunoștințe tradiționale, iar pericolul folosirii substanțelor al căror efect și putere nu le cunoaștem este imens. Utilizarea drogurilor puternice pentru desfătare constituie o formă a abuzului de sine, care, combinat cu ignoranța privind realitățile din lumile de dincolo, poate duce la o pierdere extremă a sufletului și la moarte. În timpul folosirii drogurilor, individul este expus unui pericol imens de a se pierde în lumile de dincolo. Dezorientarea consumatorului obișnuit cu drogurile este numai o palidă imagine a eroziunii sufletului, care însoțește acest consum; dependența nesănătoasă de stupefiante duce la acte iresponsabile și criminale, care vatămă textura delicată a vieții.

Plantele ca sursă de hrană și mijloc de vindecare

Cum au descoperit strămoșii noștri pentru prima oară proprietățile fiecărei plante? Singura metodă pare să fi fost experimentarea fizică, deoarece nu au avut la dispoziție cărți, spre a le consulta. Ne putem însă gândi și la o altă modalitate: șamanii au căutat să comunice cu spiritele lumii verzi și au căpătat cunoștințe în timpul călătoriilor. Respectul meu pentru strămoșii noștri, care au învățat de la spirite cum să folosească plantele cu efect curativ și otrăvitor, este imens. Această înțelepciune tradițională ne-a fost transmisă, astfel încât remediile curative de bază sunt și acum derivate din aceste cunoștințe ancestrale. Miturile vorbesc despre spiritele puternice ale lumii verzi care au venit pentru a instrui omenirea în practicarea agriculturii, în recoltarea plantelor și în folosirea plantelor ca izvor de inspirație. Aceste mituri au o forță deosebită în cele două Americi, unde s-a păstrat amintirea acestor contacte cu spiritele. Numeroase plante originare de acolo sunt astăzi prezente pe mesele din întreaga lume: tomate, cartofi, porumb, dovlecei și, desigur, ciocolată. (Trebuie să amintim, astfel, că primele utilizări ale tutunului au fost sacre, și nu pentru amuzament.)

Distilarea esențelor vegetale și minerale pentru obținerea unei tincturi alchimice este procesul prin care se obține adevăratul „elixir al imortalității”, deoarece acestea ne reconectează cu textura cosmică. Folosirea esențelor din plante și flori nu creează obișnuință; ele ne pot ajuta să diminuăm ritmul accelerat al vieții și să apreciem înțelepciunea spirituală a plantei respective.

Copacii

Copacii sunt giganții lumii verzi. Înțelepciunea lor este consemnată în toate societățile, care privesc copacii ca pe niște dascăli ce înmagazinează și răspândesc cunoștințe. Unul dintre primele mijloace de notare a cunoștințelor a fost acela de a folosi limbajul copacilor. Numele date literelor din alfabetul irlandez sunt derivate de la copaci, iar vechii poeți vizionari irlandezi *filidh* au păstrat secretul învățăturilor străvechi cu ajutorul unor inscripții făcute pe șipci de lemn, cunoscute sub numele de *oghūm*. Multe metode de divinație foloseau copaci. Asocierea copacilor cu limbajul a continuat până în zilele noastre, datorită faptului că celuloza de lemn este folosită pentru fabricarea hârtiei; dacă nu ar exista copaci, nu am putea citi cărți sau ziare. Citându-l pe ecologul Eugene Odum, Gary Snyder scria:

„...materia vie înseamnă informație înmagazinată în celule și în gene... în câțiva metri pătrați de pădure este păstrată mai multă informație, având un ordin superior de sofisticare și complexitate, decât în toate bibliotecile din lume. Evident, această informație este de ordin diferit... Ea aparține fluxului informațional cu o vechime de milioane de ani. În acest context informațional total, omul nu este, neapărat, cel mai important și cel mai interesant produs”¹².

Defrișarea pădurilor, pentru a se obține cherestea și celuloză, și vătămarea copacilor prin „ploile acide” afectează toate formele de viață în mod serios. Vegetația există datorită fotosintezei, un proces în care dioxidul de carbon se combină cu apa, folosind energia obținută din razele solare, pentru a produce atât oxigen, cât și hrana necesară plantelor; animalele preiau oxigenul prin inspirație și elimină dioxidul de carbon prin expirație. Astfel, plantele și animalele sunt interdependente. În plus, pădurile întrețin mediul de viață al planetei: prin evaporare, ele pompează apa înapoi, în aer, aceasta formează nori, iar

¹² Guss, 1985

norii determină o retroreflectare a luminii solare, care altfel ar încălzi și ar usca regiunile de dedesubt¹³. În consecință, plantele sunt o punte între formele de viață minerale și animale. Descoperim astfel că nu putem atenta la lumea vegetală fără a afecta Pământul.

Practica 15: Culegerea semințelor

O sămânță mică reprezintă un depozit și o bancă de memorie și poate deveni strămoșul multor plante. Fiecare plantă ierboasă ori copac posedă un potențial enorm de formare a semințelor. În condițiile florei spontane, plantele cresc fără control, însă în jurul așezărilor sale omul a încurajat creșterea plantelor cu flori și a celor care îi furnizau hrană sau leacuri, dar a eliminat alte plante pe care le-a considerat buruieni. Urmăriți care dintre speciile indigene sunt în pericol de a dispărea în zona unde trăiți și procurați-vă câteva semințe, ce vor germina în condițiile dumneavoastră de sol, climă și habitat. Este important să folosiți semințe din regiunea unde trăiți și nu importate. În cazul când planta nu este *monoică*, aveți grijă să vă procurați semințele pentru speciile cu flori masculine, precum și pentru speciile cu flori feminine din același loc. Semințele speciilor rare pot fi procurate de la magazine specializate, care sunt, de obicei, menționate în publicațiile de horticultură și în listele conținând furnizorii de plante medicinale. Verificați dacă sunt potrivite condițiile locale de sol.

Ținând semințele într-o mână, agitați zornăitoarea deasupra lor, cu mâna cealaltă, închizând ochii și lăsând glasul zornăitoarei să le vorbească semințelor. Simțiți modul în care aceste semințe sunt conectate cu textura cosmică și ascultați glasurile lor; comunicați întotdeauna cu spiritele semințelor. Ele v-ar putea transmite un cântec-forță pe care să îl folosiți atunci când semănați.

Atunci când vremea și anotimpul sunt potrivite pentru semănat, pregătiți cu grijă terenul, cântând sau încântând liniștit un cântec pregătitor. Pregătiți răzorul pentru semănatul semințelor cu aceeași grijă cu care ați pregătit patul unui copil. Agitați zornăitoarea deasupra pământului și includeți în cântecul dumneavoastră ploaia, vântul și soarele. Semănați semințele cu bunătate și vegheați-le în timp ce cresc, protejându-le împotriva insectelor și păsărilor, care le găsesc gustoase, cu ajutorul unor metode naturale și al unor substanțe organice.

¹³ Lovelock, 1988

Urmăriți-le de-a lungul anului, pe măsură ce cresc și înfloresc. Fiți pregătiți pentru a recolta semințele atunci când sunt coapte, dar lăsați câteva pe planta purtătoare, pentru a se răspândi în mod natural. Păstrați semințele într-un vas special și oferiți-le prietenilor pentru a le semăna în grădinile lor.

Această metodă poate fi folosită pentru orice plantă, indiferent dacă este cultivată în grădină sau în glastrele de la ferestre.

Practica 16: Înțelepciunea plantelor ierboase și a copacilor

În secolul al XIX-lea, rabinul Nachman de Breslov spunea: „Cât de minunat ar fi dacă am fi vrednici să auzim cântecul ierbii”¹⁴. Prin șamanism, îl putem auzi, deoarece nu numai omul le vorbește plantelor, ci și plantele ne vorbesc. Contactarea spiritelor plantelor se poate face nu numai în realitatea fizică, ci și în cea subtilă. Alegeți-vă o plantă sau un copac și studiați-l cu atenție în habitatul său natural, lucrând întotdeauna cu un specimen sănătos, viguros. Fiți alături de el cu spiritul și, fără a recurge la o profundă întoarcere la origini, rugați-l să vă împărtășească din înțelepciunea lui. Veți observa că ritmul de viață al plantelor este mult mai lent decât cel al animalelor. Mulțumiți-i plantei, apoi înregistrați impresiile dumneavoastră, comparându-le cu informațiile dintr-o carte sau cu cele furnizate de cineva care cunoaște calitățile plantei respective.

Când ați devenit versat în efectuarea călătoriilor, puteți extinde această practică și la călătoria către plantă (folosind intrarea dumneavoastră în lumea de mijloc – a se vedea Practica 23), pentru a întâlni forma spirituală a acesteia într-un mod mult mai intens. Mergeți din nou cu intenția de a cere înțelepciune și cunoaștere, precum și lămuriri cu privire la modul în care acestea pot fi aplicate. Ascultați întotdeauna cu atenție ceea ce vă spun spiritele.

Dacă este necesar, puneți întrebări cu privire la utilizări: care părți ale plantei trebuie folosite – rădăcini, frunze, flori, tulpini? Care este menirea plantei? Cum trebuie pregătită și administrată planta, intern sau extern? Eu păstrez întotdeauna pe rafturi o mulțime de cărți despre plantele medicinale și identificarea plantelor, pentru a verifica tot ceea ce mi se comunică de către înseși spiritele plantelor, dar acestea nu m-au indus niciodată în eroare. Totuși, regula de aur este următoarea: dacă nu puteți identifica o plantă, sau dacă ea seamănă foarte mult cu o specie otrăvitoare, *nu o folosiți*. Nu recomandați niciodată ceva altei persoane dacă nu aveți o calificare medicală.

¹⁴ Nachman

Repetăți practicile menționate cu diferite specii de copaci sau plante ierboase. Unele vă vor deveni aliați apropiați în muncă; păstrați părți din aceste plante în sacul dumneavoastră șamanic (Practica 61).

Insecte

Atitudinea omului față de insecte este, de obicei, una de repulsie; în consecință, acestea sunt considerate dăunătoare. Din perspectiva omului, ele par a avea o activitate redusă. Practica șamanică universală de vindecare arată faptul că pătrunderile spirituale nedorite într-un trup bolnav apar adesea, în viziunile din realitatea subtilă, sub formă de insecte. Eu cred că ele apar în trupul bolnav sub această înfățișare din același motiv pentru care insectele mănâncă adesea zonele bolnave sau distruse ale plantelor. Insectele pot fi ființe minuscule, târătoare, dar pot fi și foarte puternice. Rolul lor este extrem de variat. Polenizatorii înaripați sunt mesagerii pe termen lung ai lumii insectelor, în timp ce coleopterele și alte ființe scormonitoare transformă solul. Insectele și plantele au cunoscut o evoluție concomitentă: plantele au evoluat către noi forme ca rezultat al polenizării prin intermediul insectelor¹⁵.

Insecta ajutătoare pentru abordarea lumii plantelor este strâns asociată cu una sau mai multe plante. Insecta ajutătoare îi împrumută șamanului simțurile sale puternic dezvoltate, ajutându-l să se adăpostească în ea și inițiindu-l în privința utilizărilor specifice ale plantelor și a corelațiilor dintre calitățile plantelor și existența unui echilibru ecologic sănătos între toate ființele. Uneori, șamanii iau forma insectelor lor ajutătoare în timpul călătoriei, pentru a căuta cea mai bună plantă pentru o anumită boală.

Dacă sunteți atrași de fitoterapie, următoarea practică vă va ajuta să găsiți o alianță insectă-plantă. Dacă doriți să lucrați pe scară largă cu plantele, ca terapeut sau specialist în plante medicinale, va trebui să contactați o insectă ajutătoare pentru a vă învăța înțelepciunea plantelor, deoarece insectele constituie o punte între viața vegetală și cea animală. Aceasta este o lucrare superioară pe care o menționăm aici din cauza subiectului abordat; nu încercați această practică până când nu v-ați familiarizat foarte bine cu călătoria în lumea de dincolo și până când nu v-ați găsit animale păzitoare și învățători din *toate trei lumile* și ați lucrat mult cu ei.

¹⁵ Gould, 1993

Practica 17: Insecte ajutătoare pentru abordarea lumii plantelor

1. Împreună cu animalul dumneavoastră păzitor, călătoriți către o plantă pe care ați vizitat-o deja. Intrați în comuniune cu spiritul plantei și, împreună, solicitați o insectă ajutătoare care să vă asiste în munca dumneavoastră cu plantele.
2. Întrebați orice insectă dacă este ajutorul dumneavoastră. Urmăriți instrucțiunile privind acceptarea sau refuzul insectei, conform Capitolului 4.
3. Felul în care vă acceptați insecta este diferit, însă, pentru a vă cementa alianța, fiecare va mânca o porțiune din plantă, *în realitatea subtilă*. Mulțumiți plantei și insectei.
4. Nu luați insecta ajutătoare înapoi, în lumea dumneavoastră. Dacă aveți nevoie de ajutorul său în situațiile cotidiene, chemați-o printr-o întoarcere ușoară la origini.

3. Oameni de piatră

Pot vedea cu ochii unei pietre, pot avea gândurile acesteia și pot simți prin straturile și depunerile acesteia.

William Mayne,
Earthfasts

Acum câțiva ani, am întâlnit o femeie-vraci, la indienii cree, care era întovărașită cu pietrele; cea mai mare parte a aliaților ei din lumea spiritelor erau pietre. Cea mai puternică dorință a sa era de a fi vrednică să devină ea însăși unul dintre oamenii-piatră, dorință ce ar deconcerta astăzi pe majoritatea oamenilor, care consideră pietrele ca fiind moarte. Cu toate acestea, rășinile și alte substanțe de natură vegetală se durifică, putându-se transforma în minerale de tipul cărbunelui sau chihlimbarului, iar animalele se pot fosiliza. Formele de viață evoluează, mor și se reîntorc în pământ, reținând amintiri; ele primesc o altă viață.

De-a lungul timpurilor, strămoșii noștri au acordat calități speciale pietrelor de diferite tipuri. Noi am apreciat valoarea pietrelor prețioase și le-am utilizat pentru proprietățile lor terapeutice și profilactice; de pildă, folosirea, în evul mediu, a pietrelor prețioase pentru a accentua caracteristicile personale și pentru vindecare își are corespondentul modern în folosirea cristalelor și mineralelor.

Am venerat pietrele care cad din cer – meteoriții, – considerându-le divinități. Musulmanii se roagă cu fața către Mecca, unde se află Qa'aba, un meteorit venerat, odată, ca zeiță. Am ridicat monoliți și am așezat pietre în cercuri – locuri de întâlnire, adorație și dans, care au rezistat peste milenii. În Marea Britanie, ne-am atârnat de gât pietre cu găuri, numite „pietre-vrăjitoare“, pentru a ne aduce sănătate și noroc și pentru a ne feri de deochi.

Miturile evidențiază credința puternică în valoarea spirituală a pietrelor. În versiunea germană a legendei Graalului, însuși Graalul este o piatră verde care cade din coroana lui Lucifer. În cartea sfântă hindusă, Visnu, apărătorul, poartă, pe piept, bijuteria numită Comoara oceanului, care este prezentă în tot ceea ce strălucește: soarele, luna, focul și graiul. În cărțile sfinte gnostice, perla mult prețuită este imaginea sufletului.

Metalele își au și ele spiritele lor. Fierarii și meșteșugarii care prelucurează metalele au fost întotdeauna considerați ca fiind magicieni, capabili de a genera procese de transformare. Alchimia se ocupă de transmutarea materiei, în speță a metalelor, cu ajutorul unui sortiment de plumb, în aur. Aurul era socotit ca fiind energia revitalizantă a soarelui, sau sângele Mamei Gaia, forma perfecționată, finală, a materiei. Lăcomia pentru valoarea economică a aurului a dus la degradarea acestei credințe vechi. Alchimia este, de fapt, arta de a deveni înrudit cu întregul spectru al formelor de viață, de la minerale până la lumile spiritelor. Alchimia clasică era strâns legată de dezvoltarea căilor Spiritului. Multe texte alchimice pot fi interpretate asemenea călătoriilor șamanice complexe, în care alchimiștii devin conștienți de spiritele mineralelor cu care au lucrat. Alchimistul egiptean Zosimos a avut o viziune în care i s-au înfățișat șapte etape, fiecare dintre acestea fiind păzită de spiritul unui metal¹⁶.

Mineralele alcătuiesc baza structurii planetei noastre. Ființele vii sunt în totalitate tributare regnului mineral în ceea ce privește nutriția. Deși par a fi o materie inertă, densă, pietrele și mineralele sunt capabile de a susține esența vieții; acest lucru este evident atunci când studiem persoanele care suferă de deficiențe minerale – atunci când li se administrează sărurile sau mineralele necesare, persoanele respective sunt revitalizate.

Pietrele, metalele și mineralele dau naștere anumitor forme de sunete. Sferele cântătoare tibetane, folosite în meditație, sunt preparate printr-un procedeu alchimic din șapte metale (astăzi, extrem de prețioase) și creează un curcubeu

¹⁶ Lindsay, 1970

de sunete care poate constitui o punte puternică între lumi. Pe costumul șamanului există întotdeauna bucăți de metal cusute, care zornăie și vibrează în timpul dansului său.

Aldous Huxley scria: „Pietrele prețioase sunt prețioase deoarece au o ușoară asemănare cu minunile strălucitoare văzute de ochiul interior al vizionarului”¹⁷. De secole, structura cristalină a pietrelor este utilizată pentru viziunea șamanică și vindecare. Preocupările actuale privind terapia prin cristale pot părea o invenție modernă, însă acestea sunt folosite de multă vreme în șamanism. În America de Nord, săculețele cu amulete conțin cristale. În Asia de Nord, s-a crezut despre cristale că ar aduce ploaia și au fost numite „pietre de ploaie”. Mongolii puneau la uscat cristale pentru a împiedica ploile, în timp ce popoarele din Siberia, ca de pildă cele din Altai, le afumau în flăcări, iar iacuzzi le aruncau către soare. În alte părți, cristalele erau folosite la vindecare, prin încărcarea pacientului cu energia esențială a Universului.

Cristalele sunt asemenea transmițătorilor radio: primesc informația și o trec mai departe. Ele păstrează energia și puterea la fel ca și microcipurile și acțiunează, de asemenea, ca amplificatori ai energiei, motiv pentru care sunt foarte eficiente. Pietrele și cristalele au spirite, care trebuie respectate. Folosirea calităților lor esențiale fără a le cere permisiunea înseamnă a efectua o manipulare spirituală. Foarte puțini dintre cei care efectuează instruirii în domeniul vindecării prin cristale și foarte puține cărți par a menționa acest lucru – ele manifestă un interes mai mare pentru tehnicile de lucru și performanțele ce pot fi obținute¹⁸. Vânzarea și exploatarea cristalelor la scară largă și utilizarea lor fără discernământ constituie o trăsătură negativă a materialismului spiritual occidental.

Dhyani Iwahoo, un mentor aparținând populației cherokee, spune adevărul atunci când afirmă:

„... utilizarea greșită a energiei cristalelor poate fi la fel de distructivă pentru corpurile fizice și pentru cele de lumină ca și folosirea drogurilor. Un număr mare dintre așa-numitele «învățăături luminate despre cristale» pot ucide, potențial, o persoană. Este deosebit de periculos să așezați cristalele direct pe centrii energetice ai cuiva și să stați în interiorul unor anumite configurații de cristale fără a fi statornicit stabilitatea minții și puritatea acțiunii”¹⁹.

¹⁷ Huxley, 1956

¹⁸ Gould, 1993

¹⁹ Ywahoo, 1987

Cristalele reflectă acțiunile și gândurile noastre direct către textura cosmică; ele amplifică orice dezechilibru din interiorul nostru. Dacă ne vom aminti acest lucru, le vom utiliza întotdeauna cu respect.

Pietrele, metalele și mineralele sunt acordate după structura esențială a cosmosului; ele ne permit, de asemenea, să ne acordăm cu Universul. Întreaga tehnologie a secolului al XX-lea se bazează pe această premisă, așa cum ne bazăm pe microcip pentru a înmagazina și a regăsi o informație ce trebuie păstrată și pentru a schimba alte informații. Realitatea șamanică se manifestă în fiecare zi în jurul nostru.

Practica 18: Consultarea oamenilor-piatră

Țineți în mână orice piatră, bucată de mineral sau piatră semiprețioasă; studiați-i suprafața și textura, simțiți forța creatoare din interiorul său. Fiți alături de ea cu spiritul. Dacă aveți intenția de a întâlni spiritul pietrei și de a stabili dacă dorește să vă devină aliat, cântați sau agitați zornăitoarea, pentru a începe o ușoară întoarcere la origini, în timp ce țineți piatra în mână.

Consultați această piatră-aliat în timpul călătoriei și întrebați-o care este natura ajutorului pe care vi-l poate acorda și ce calități posedă, precum și dacă aveți permisiunea de a le folosi în munca dumneavoastră. Adresați mulțumiri.

Practica 19: Să învățăm de la cristale

Dacă sunteți hotărât să lucrați cu cristale, selectați un cristal limpede de cuarț sau de altă piatră care să nu fi fost folosit de altcineva și păstrați-l timp de 29 de zile (o lună sinodică²⁰) într-un vas cu sare marină cristalină, afară, expus acțiunii elementelor. Apoi, ținând cristalul în mână, efectuați o călătorie pentru a întâlni spiritul pietrei și întrebați-l dacă dorește să vă devină aliat. Întrebați-l ce învățături vă poate da și cum trebuie folosit.

Păstrați cristalul împachetat sau acoperit în perioadele când nu este întrebuințat.

²⁰ Intervalul de timp în care luna efectuează rotirea completă în jurul Pământului. (n. trad.)

Practica 20: Contopirea cu pământul

Solul este substratul în care se sădește tot ceea ce crește. În sol putem așeza materie moartă, iar procesele naturale o vor descompune pentru a crea o nouă viață. Tot ceea ce mâncăm crește în acest sol; noi suntem pământ. Miturile Orientului Mijlociu și alte mituri consideră că oamenii și animalele sunt făcuți din lut, modelați de divinități și însuflețiți de suflarea acestora. Popoarele indigene iau măsuri pentru ca toate reziduurile de animale și plante să se întoarcă în pământ, unde se descompun până la humus și reintră în ciclul vital. Putem face și noi același lucru.

Această practică este utilă pentru a vă aclimatiza cu mediul sau cu țara unde trăiți și vă ajută să intrați în legătură cu spiritele din regiunea respectivă în modul cel mai rapid cu putință. Mergeți afară și găsiți un petec de pământ care nu a fost poluat cu reziduuri chimice sau fertilizatori. Nu trebuie să fie un loc frumos – e de ajuns ca solul respectiv să fi fost lăsat în stare naturală. Atingeți solul și salutați-l. Luați o mână de pământ; cu ochii închiși, mirosiți-l și simțiți-l. Fiți prezent alături de spiritul său. Fărămați puțin pământ, foarte fin între degete, și gustați-l puțin, apoi scuipați-l. Așezați-vă apoi și fiți alături de pământul din regiunea respectivă, întorcându-vă ușor la origini cu ajutorul unei incantații sau al unui cântec. Permiteți impresiilor pe care vi le-a transmis solul să apară în cântecul dumneavoastră prin sunete sau cuvinte. Întoarceți-vă acasă și călătoriți până la spiritul parcelei dumneavoastră de pământ și rugați-o să vă fie aliat în locul nou unde vă aflați.

Această practică va fi mult sprijinită dacă, în primele luni după mutarea într-un loc nou, veți include în alimentația dumneavoastră multe plante cultivate în zona respectivă.

4. Zâne, divinități, inorogi

Nu există nici o divinitate fără animalitate, nici un animal fără umanitate, nici un om fără o parte de divinitate.

Alain Daniélou,
Shiva and Dionysos

În toate culturile, oamenii au chemat sau au fost vizitați de spirite, care nu sunt, și nu au fost niciodată, umane: animalele mitice, zânele și zeitățile sunt cele mai comune. Aceste spirite au, în realitatea subtilă, forme care populează cele trei lumi; ele se manifestă în realitatea fizică sub forme diferite, fiind văzute de copii, vizionari, prooroci și profeți, fiind sesizate de către șamani și de către cei care s-au acordat cu formele realității subtile.

Când veți începe să călătoriți prin cele trei lumi de dincolo, veți întâlni o varietate de asemenea spirite, care ar putea deveni aliați și învățătorii dumneavoastră. Acest capitol încearcă să vă prezinte aceste entități și felul cum acționează ele în modalități specifice șamanismului.

În Capitolele 4, 5, 6 vom cerceta spiritele umane, eroi, sfinți și strămoși.

Animale mitice

Apariția animalelor mitice în șamanism nu trebuie tratată ca o situație ce împiedică realizarea obiectivului și nici ca o ocazie de a vă lăuda cu faptele dumneavoastră. Animalele mitice apar uneori ca ajutoare ocazionale, în anumite situații. Inorogii, balaurii și pasărea phoenix sunt animale care populează numai realitatea subtilă și, ca atare, vă vor învăța în special concepte din lumile de dincolo; ele ne învață cum să trecem pe deasupra sau prin ceva, cum să depășim limitele sau să ne transformăm. Literatura privind inorogul și balaurul este prezentă în întreaga lume, ceea ce demonstrează faptul că civilizații care nu au avut legătură între ele le-au văzut și s-au întâlnit cu ele în realitatea subtilă. Ele sunt înfățișate pe blazoane sau în postura de păzitori ai unor instituții naționale, ceea ce dovedește faptul că puterile lor sunt recunoscute, iar protecția lor este căutată.

Speciile dispărute de animale populează și ele exclusiv realitatea subtilă, deși, de obicei, nu ajung la rangul animalelor mitice. Speciiile recent dispărute

nu apar prea des ca aliați; după părerea mea, ele sunt ocupate cu acomodarea în noua lor stare din realitatea subtilă. Anumite forme ale unor animale dispărute ne apar pentru a ne avertiza că suntem aproape de o răscruce sau de un prag. Deși ele apar rareori ca ajutoare principale, înțelepciunea sau susținerea pe care ne-o oferă este adesea simultană cu alte ajutoare pe care le primim.

Anumite modificări climatice, de anotimp sau sociale ne pot facilita rezonanța cu animale care nu mai trăiesc pe Pământ. Dinosaurofilia generalizată, avându-și sorgintea în cartea lui Michael Crichton *Jurassic Park*, ilustrează acest lucru: carnivorele de pradă din era jurasică pot invada visele noastre cu sentimente de venerație și teamă, dar ele reflectă, de asemenea, în mod subtil, natura sauriană a lacomei noastre societăți de consum.

Puțini dintre noi și-ar dori un dinozaur ca spirit ajutător, dar această specie dispărută poate apărea în conștiința populară pentru a oferi o lecție despre lăcomie speciilor actuale, care uneori par foarte hotărâte să meargă ele însele pe calea extincției.

Entități fantastice

Când lucrăm în lumea de mijloc, întâlnim frecvent personaje fantastice. Deși s-a spus despre ele că sunt foarte mici, au apărut și unele foarte mari; aceste variații ale dimensiunilor sunt datorate întinderii nelimitate a texturii cosmice, care nu poate fi definită prin conceptele umane de spațiu și timp. Strămoșii noștri au fost foarte interesați să-și cunoască vecinii de pe tărâmul de basm și să le ofere hrană și bunuri; ei au avut grijă să nu le încalce teritoriul și să nu ridice construcții pe terenurile lor de dans, în punctele de adunare sau pe poteci.

În întreaga lume, există istorisiri despre ființe fantastice. *Bitan*-ul pakistanez (shaman) Ibrahim din Altit își descrie experiența pe care a avut-o cu entitățile fantastice sau *peri* în felul următor:

„Oamenii obișnuiți nu pot vedea ființele fantastice. Dar cine le vede? Mai întâi de toate, *bitan*-ul, și după aceea *pashu*, vizionarul. Între oameni și entitățile fantastice există un văl... Noi turnăm meiul (peste ofrandă) și ne închinăm acestor *peri*. Facem ceremonialul *barayo* (chemare și rugămintă). La această rugămintă, ele încep să se adune în timpul nopții”²¹.

²¹ Kalweit, 1992

Alianța dintre entitățile fantastice și oameni este clar atestată. În cartea lui R. J. Stewart *Earth Light*, sunt prezentate metode practice de contactare și de cooperare cu aliații din lumea fantastică, autorul având o bogată experiență personală în această lume.

Mențiunile privind răpirea copiilor de către entitățile fantastice sau apariția acestora în postura de iubiți/iubite ale oamenilor sunt obișnuite. Unii oameni au menționat chiar că entitățile fantastice au locuit printre ei sau că i-au transportat până la locuințele lor. Astăzi, datorită zgomotului tot mai puternic produs de industrializare, ființele fantastice sunt mai rar întâlnite și se vorbește mai puțin despre ele, astfel încât știrile de tipul celor menționate mai sus au fost considerate cazuri de răpiri datorate OZN-urilor.

Entitățile fantastice și spiritele naturii sunt adesea strâns asociate. Dacă vă aflați pe malul mării, nu fiți surprinși în cazul când vedeți, în călătoria dumneavoastră, sirene, tritoni sau naiade. În mod similar, gnomii și piticii apar lângă peșteri și munți, silfii și salamandrele pe stânci și în foc, iar nimfele copacilor sau driadele se găsesc în păduri.

Divinități și mentori

Dansul divinităților în interiorul texturii cosmice cauzează o mare neliniște în rândurile celor care practică totalitarismul spiritual, ce recunoaște numai existența și autoritatea propriilor divinități, considerându-le pe toate celelalte drept spirite nesupuse, care nu se conformează regulilor; cu toate acestea, multe divinități și spirite primare sunt incluse în culturile noastre regionale și își mențin puterea și conexiunile cu lumea noastră.

Putem înțelege divinitatea ca fiind *lungimea de undă a puterii*, având diferite frecvențe și caracteristici, toate fiind însă derivate din textura universală a cosmosului. Oameni din întreaga lume au fost în strânsă legătură cu divinitățile și adesea experiențele lor sunt uimitor de asemănătoare. De pildă, putem observa înrudirea dintre Fecioara Maria, din creștinism, Kwan Yin, din China, și zeița tibetană Tara, către care credincioșii se îndreaptă pentru a solicita ajutor atât în cazurile fără speranță, cât și în viața de zi cu zi. Miturile acestor divinități pot fi diferite însă *tiparul comun al frecvenței lor seamănă cu amprenta unei lungimi de undă ce nu poate fi interpretată greșit*.

Multe joncțiuni critice din textura cosmică sunt marcate de un amestec de puteri. Majoritatea divinităților iau o înfățișare umană, însă pot apărea și sub formă de diferite combinații, aidoma lui Hanuman și Ganesh, zeii hinduși cu

cap de maimuță și, respectiv, de elefant, sau aidoma zeilor egipteni, care au cap de ibis sau de vacă, așa cum sunt Thoth și respectiv Hathor, sau asemenea lui Dionisos, care are capacitatea de a apărea atât sub formă de om, cât și sub formă de viță de vie.

S-a subliniat frecvent că omul își creează divinitățile după chipul său; unele dintre aceste forme au fost mai de folos decât altele. Interesul nostru cel mai mare este de a căuta spiritele care sunt cele mai prielnice și mai potrivite pentru drumul nostru. Acolo unde divinitățile nu au fost exilate și trecute între lucrurile vechi, ele se dovedesc a fi, adesea, surse puternice de ajutor. În Tibet și Nepal, de pildă, spiritele pre-budiste ale pământului nu sunt surghiunite în zone ale infernului, ci sunt cercetate în mod activ de către practicanții budismului ca susținătoare ale Legii, *dharma*. Ele acționează ca păzitoare ale pragului, care mențin standardele comportamentului spiritual.

Chiar dacă nu ați încheiat lucrul cu formele existente de divinități, veți întâlni cu siguranță frecvențele lor arhetipale, în diferite moduri, de obicei atunci când mergeți să vă găsiți mentorii în cele trei lumi de dincolo (a se vedea Capitolele 5, 6 și 7).

Ideea spiritului-mentor este diferită de aceea a spiritului-călăuză din medi-umitate, care „controlează” operatorul; spiritul-mentor nu seamănă nici cu guru-ul spiritual imaterial, față de care trebuie să manifestați o supunere constantă. Călătorii între lumi caută mentori și aliați pentru a învăța de la aceștia cum să străbată textura cosmică. Noi ne aliem cu spiritele nu pentru a fi dependenți, în mod pasiv, de mentorii noștri, ci pentru a stabili o relație de prietenie reciproc avantajoasă în cadrul texturii. În lumea spiritelor, există un simț puternic al camaraderiei și colegialității.

Spiritele-mentori și cele aliate sunt profesioniști care cunosc specificul realității subtile, spre deosebire de noi. Ele ne vor conduce, inspira, încuraja și învăța; de asemenea, ele vor da dovadă de un bun discernământ, ne vor mustra și ne vor reține atunci când vom avea tendința de a deveni înfumurați. Ele nu vor deveni dictatori spirituali, care să ne indice cum să ne desfășurăm fiecare aspect al vieții, deși le putem, într-adevăr, consulta atunci când avem probleme pe care nu le putem rezolva. Spiritele nu vor face să dispară aceste probleme, dar ne pot ajuta, oferindu-ne soluții pe care să le implementăm ulterior. Spiritele-mentori ne vor aminti îndatoririle sau promisiunile noastre șamanice pe care le-am neglijat, însă ele nu sunt dădace.

Se pune adesea întrebarea din ce cauză divinitățile, spiritele, animalele mitice și entitățile fantastice s-ar deranja să ajute omul. Iată răspunsul: toate acestea

duc lipsă de ceva de care noi, ființele umane, dispunem: caracterul de muritori și continuitatea vieții în realitatea fizică. La fel cum noi, oamenii, căutăm să dobândim experiență în realitatea subtilă, îmbogățindu-ne astfel cunoștințele și înțelegerea, tot așa și spiritele neumane doresc să aibă experiență în realitatea fizică. Coborârea divinităților pe Pământ, sub o formă muritoare, poate fi observată în progresul spiritual al divinităților: Osiris, Demeter, Rhiannon și Iisus Hristos trec prin condiția umană și prin experiența inițiativă a morții.

Într-adevăr, oamenii și spiritele sunt inițiatori și păzitori de barieră, fiecare pentru realitatea celuilalt. Învățăm unii de la alții și ne îmbogățim împreună capacitatea de înțelegere. Propria noastră capacitate de a ne instrui aliații în ceea ce privește realitatea fizică nu trebuie subestimată; adesea, aceasta este o experiență jenantă, deoarece ies la iveală neajunsurile generate de natura umană, dar cel puțin încercăm să stabilim legături cu rudele noastre spirituale într-un mod afectuos.

Probleme legate de spiritele dumneavoastră ajutătoare

Când veți începe să folosiți această carte în practică, s-ar putea să apară o serie de probleme în legătură cu aliații dumneavoastră. Iată care sunt cele mai comune.

Îmi este greu să mă încred în ajutoarele mele

Puteți avea din naștere un caracter rezervat sau neîncrezător, dar problema menționată apare cel mai frecvent la cei care aparțin unei spiritualități dualiste, indiferent dacă pun sau nu în practică ideile acesteia. La fel se întâmplă și în viață – trebuie să avem încredere în anumite persoane: șoferii de autobuz și medicii pot fi ființe umane supuse greșelii, dar trebuie să le încredințăm viața noastră, altfel nu vom mai putea să ieșim din casă. Cu toate acestea, ne vom păstra întotdeauna liberul arbitru. Dacă vi se pare că un sfat este nepotrivit sau dacă aliații dumneavoastră vă sugerează o soluție pentru a cărei implementare nu sunteți pregătit, nu trebuie să o (il) aplicați.

Ajutoarele mele nu vin atunci când le chem

În acest caz, poate exista un motiv serios. E posibil să nu fiți pregătit, datorită oboselii sau bolii. S-ar putea să fi pierdut puterea și să fie nevoie de o nouă întoarcere la origini. Ignorarea sfaturilor ajutoarelor poate duce la o întrerupere temporară a comunicării, până în momentul când aplicați aceste sfaturi. Negli-

jarea persistentă a ajutoarelor dumneavoastră este același lucru ca și nevizitarea celor mai apropiați prieteni; ei vor înțelege motivele întemeiate, însă neglijarea intenționată va fi considerată drept o lipsă de respect.

Ajutoarele mele nu îmi vorbesc

Această problemă apare cel mai adesea în legătură cu animalul/animalele noastre. Faptul că animalele nu vorbesc în realitatea fizică nu înseamnă că ele nu pot vorbi în realitatea subtilă. Cele mai multe spirite pot vorbi și vorbesc, însă unele se comportă ca și când ar aparține școlii lui Marcel Marceau: ele vorbesc cu limbajul trupului. Gura lor poate să nu rostească cuvinte: ele pot vorbi direct inimii sau minții dumneavoastră. O altă cauză a lipsei de comunicare ar putea fi aceea că *dumneavoastră* acaparați întreaga discuție. Conversația se desfășoară în două sensuri, astfel că va trebui să lăsați loc pentru răspunsuri.

Simt că îmi dau singur răspunsurile

Când începem întoarcerea la origini, aceasta nu este, adesea, foarte profundă. Uneori, este greu să facem distincția între aliații noștri și propriile noastre gânduri. Concentrați-vă pentru a fi prezenți lângă aliații dumneavoastră, nu analizați atunci când apare un sfat, ci fiți recunoscători și primiți-l. În anumite zile, comunicarea va părea banală; în altele, secretele Universului vor exploda prin fiecare por al ființei dumneavoastră.

Cum pot fi sigur că ființa pe care am întâlnit-o este cu adevărat aliatul sau învățătorul meu?

Această teamă obișnuită își are originea într-o neliniște reală legată de potențialul nostru de autoînșelare. Folosiți, față de spiritul care se proclamă aliatul dumneavoastră, înțelepciunea și instinctul pe care le-ați folosi pentru a verifica orice ființă umană. Aliații dumneavoastră specifici vor fi de obicei bine definiți și plini de vitalitate și interes pentru dumneavoastră. S-ar putea să fi întâlnit deja un aliat într-un vis sau într-o viziune, astfel încât acesta vă va fi familiar. Animalele strălucesc de sănătate și sunt bucuroase să vă vadă. Spiritele-mentori sunt foarte prozaice și practice; ele nu apar sub forma unor ființe neobișnuite, învăluite în nori de fum, revărsând o înțelepciune pretențioasă. Toți adevărații aliați urmăresc integritatea și corectitudinea. Veți ști că aliatul vă este aliat așa cum știți că cel mai bun prieten vă este cel mai bun prieten.

Aliații ne aleg pe noi, nu noi alegem aliații; camaraderia celor înrudiți, care apare, poate doar să fie trăită.

Văd ființele sub forma unor desene animate, nu sub înfățișarea reală

Această experiență se întâmplă uneori persoanelor cărora le lipsesc unele părți ale sufletului, în special acelor care își trăiesc viața prin delegație, prin intermediul partenerului sau copiilor. Asemenea oameni văd adesea și *lumi* de desene animate. Atunci când părțile pierdute ale sufletului revin, sau când stilul de viață este modificat, realitatea subtilă își recapătă tridimensionalitatea. *Observație:* Ajutoarele recurg uneori la atribute de tipul celor caracteristice desenelor animate pentru a discuta o problemă specială; verificați contextul și stabiliți dacă acesta este cazul. (Pentru mai multe informații privind pierderea sufletului, a se vedea începutul Capitolului 8.)

Cum se poate ca mentorul meu să fie un conducător spiritual?

Deseori, în momentul când vă dați seama că unul dintre învățătorii dumneavoastră este un conducător spiritual, un sfânt sau o divinitate, s-ar putea să fiți copleșiți de un sentiment de rușine, uimire sau nevrednicie. S-ar putea să vă fi întors la credința din copilărie numai pentru a descoperi că un venerabil rabin sau Moise însuși este mentorul dumneavoastră șamanic. Uneori, după ce ați lucrat o perioadă cu o asemenea personalitate, apare un alt învățător, mai puțin arhetipal sau mai accesibil, cu care vă este mai ușor să comunicați. Spiritele pot apărea sub orice formă și iau înfățișarea cu care ne pot aborda cel mai ușor. Adesea întâlnim personalități spirituale de acest fel pe post de păzitori ai pragului pentru spița noastră spirituală. (A se vedea pagina 178)

Pot avea un mentor din lumea persoanelor vii?

Nu, acest lucru nu este recomandabil. Uneori, în timpul călătoriei, întâlniți oamenii vii; o asemenea persoană este de obicei o figură importantă, care vă inspiră, sau cineva care se află în relații lumești cu dumneavoastră. Când în viața dumneavoastră intervine o entitate vie, pătrundeți în alianța specială a spiței sale spirituale. O asemenea legătură face parte activă din multe tradiții spirituale, de la succesiunea apostolică a bisericii catolice până la transmiterea înțelepciunii de la călugării tibetani, lama, la învățăceii lor. Personalități din domeniul sportului, artiști, muzicieni și scriitori pot juca rolul unor canale prin care se adună noile învățături. Dacă vă apar persoane cu care aveți probleme,

acest lucru poate fi relevant pentru căutarea dumneavoastră sau poate indica faptul că este momentul să vă rezolvați neînțelegerile.

Câte ajutoare pot avea?

Deși toți începem să lucrăm cu un animal și un mentor, grație experienței acumulate de dumneavoastră în lumile de dincolo, veți ajunge să cunoașteți și alte ajutoare. Unii vă vor deveni prieteni apropiați, alții vor apărea atunci când va fi necesară rezolvarea unor probleme, iar alții se vor ivi atunci când veți fi pregătiți să primiți învățăturile pe care ei doresc să vi le transmită, la intervale de ani sau luni. În practică, vă veți găsi probabil în situația de a avea un animal foarte drag ce vă va însoți pretutindeni, un grup de animale care vor avea alianțe specifice cu dumneavoastră și un învățător sau spirit ajutător în fiecare dintre lumi, având totodată ocazia să cunoașteți și alte spirite. Unele persoane se asociază mai mult cu o specie decât cu alta; nu există un număr standard acceptabil sau un tip potrivit de aliați.

Animalul meu păzitor a fost schimbat

Atunci când începeți întoarcerea la origini, în locul obișnuitei dumneavoastră lebede, de pildă, puteți observa că apare un nou animal, să spunem un lup. Acest lucru se întâmplă din timp în timp și poate indica faptul că instruirea dumneavoastră a intrat într-un stadiu nou sau că cerințele vieții dumneavoastră cotidiene impun un alt tip de companie. De obicei, se instalează sentimentul de a fi predat unui alt mentor și senzația că dansul cosmic la care participați a intrat într-un nou ritm. Atunci când simțiți această schimbare în mod conștient, înseamnă că sunteți pregătit să învățați ceva nou. Animalul dumneavoastră inițial poate apărea din nou, după o scurtă perioadă, sau se poate integra într-un mic grup de ajutoare și învățători. Unele ajutoare așteaptă numai să le cereți ajutorul; asemenea prietenilor care își dau seama că aveți greutăți, dar nu vor să intervină, ele se află mereu în preajmă, așteptând numai să fie rugate sau să sosească momentul oportun pentru a interveni.

Uneori, am senzația că sunt animalul/mentorul meu

Atunci când călătorim între lumi, putem intra în stări profunde de non-dualitate, în care hotarele identității devin vagi. Multe persoane trăiesc experiența de a zbura sau de a galopa, asemenea animalului lor, sau simt că găzduiesc personalitatea învățătorului lor. Această identificare se amplifică pe măsură ce

lucrați timp mai îndelungat cu spiritele ajutătoare; veți simți că faceți parte din familia respectivă de animale, că sunteți înrudit cu acest clan al arborelui, că sunteți apropiat de mentorii dumneavoastră spirituali asemenea unui fin sau unei rude de sânge. Atunci când aliații dumneavoastră vă împrumută corpurile lor din realitatea subtilă, bucurați-vă și fiți recunoscători, deoarece aceasta este o mare cinste și o lecție profundă.

*Mă întâlnesc mereu cu un spirit provocator,
care nu mă lasă să trec*

Mulți aliați apar sub forma unei persoane care are o atitudine de provocare. Avem tendința de a considera provocarea ca fiind agresivă și amenințătoare, dar trebuie să învățăm ca, atunci când călătorim, să răspundem cu exactitate acestor provocări. Mulți dintre cei ce ne provoacă păzesc pragurile, pentru a se asigura că ați înțeles exact unde mergeți și ce semnificație are călătoria dumneavoastră. Verificați întotdeauna comportamentul animalului dumneavoastră păzitor; dacă animalul este complet calm și nepăsător, răspundeți provocării. Dacă în dreptul unui prag vă întâlniți cu un uriaș având un toiag, puneți-i întrebări de felul: „Ce păzești? De ce nu mă lași să trec?“. Dacă el vă pune întrebări, răspundeți-i, câștigați-vă dreptul de a trece, chiar susținând o luptă amicală corp la corp, dacă este necesar. Dacă animalul dumneavoastră vă sfătuiește să fugiți rapid, atunci fugiți. Trebuie să învățăm ca, în realitatea subtilă, să facem apel la același discernământ ca și în realitatea fizică, folosind precauția noastră nativă și reacțiile instinctive. Puteți proceda după bunul dumneavoastră plac. Nu trebuie să acceptați orice ca fiind potrivit pentru dumneavoastră, dacă nu sunteți pregătit.

Aliatul/mentorul nu îmi comunică numele/sexul său

Unele animale sau spirite nu se prezintă cu numele. Eu am fost însoțită de un pește pe care mai mult de douăzeci de ani l-am numit „Pește“, dar cu care am stabilit o relație foarte apropiată. Unul dintre mentorii mei îmi este cunoscut, pur și simplu, sub numele de „Femeia Schelet“, dar ea își cunoaște esența. Unii aliați sunt mai prietenoși, în timp ce alții își dezvăluie treptat identitatea. Sexul animalului poate fi uneori neclar, sau se poate schimba; lăsați-l să fie ceea ce dorește. Înfățișarea și sexul unor mentori se pot schimba și ele, în special dacă ei apar inițial sub forma arhetipală a „mentorului înțelept“. Una dintre clientele mele are un mentor al cărui sex se schimbă în funcție de natura

problemei pentru care ea întreprinde călătoria. Învățați să percepeți identitatea aliaților dumneavoastră în moduri subtile.

*Am avut cea mai neobișnuită întâlnire cu aliatul meu:
îmi vine greu să o povestesc*

Experiența de a mânca propriul animal sau de a trăi un act sexual cu propriul mentor este foarte obișnuită în timpul călătoriilor și poate fi deconcertantă. Fanteziile sexuale nu vă pot conduce viața! Când mâncați sau întrețineți relații sexuale așa cum s-a arătat mai sus, priviți această experiență ca pe o importantă asimilare a forței spirituale. Animalul sau mentorul își împarte forța cu dumneavoastră în modul cel mai apropiat posibil. Trebuie să privim propria noastră asimilare și asimilarea ajutoarelor noastre în lumina misterelor tradițiilor vechi, în care gătitul și consumarea unei divinități – fie ea Osiris, Dionisos sau Iisus Christos – este privită ca o împărtășire spirituală. Minteă umană consideră că acest lucru este foarte șocant, dar aceasta se află la baza misterului împărtășirii forței spirituale. Literatura cu privire la misticism arată că uniunea dintre adorator și divinitate este un adevăr știut de toți. Sfânta Tereza de Avila a avut experiența vizualizării unui înger:

„În mâinile sale, am văzut o sulică lungă din aur, iar la capătul vârfului de fier mi s-a părut că văd un punct de foc. Cu aceasta mi s-a părut că mi-a străpuns inima de mai multe ori, astfel încât a pătruns în interiorul corpului meu. M-a lăsat arzând complet de o mare dragoste pentru Dumnezeu. Durerea era atât de cumplită încât am strigat cu voce tare, dar simultan am simțit o dulceață infinită, astfel încât mi-am dorit ca durerea să dureze o eternitate”²².

Astfel ar putea vorbi o fecioară despre prima noapte petrecută împreună cu iubitul său! Oriunde ne-am uita, spre Orient sau spre Occident, misticii și șamanii de pretutindeni vorbesc despre uniunea extatică dintre ei și obiectul adorației sau practicii lor. Budismul tibetan are o literatură vastă privind relația mistică dintre practicant și divinitatea sa tutelară, care subliniază acest lucru. Fiți siguri că sunteți privilegiat dacă ați trăit o asemenea apropiere non-dualistă.

²² Ripinsky-Naxon, 1993

Practica 21: Prietenul interior

În copilărie, aveai probabil un camarad secret, interior, cu care purtați conversații. Prietenul invizibil s-ar putea să fi fost găzduit în trupul unei anumite jucării. Aduceți-vă aminte acum de acel prieten și fiți alături de el spiritualmente. Care este învățătura dobândită, ce asemănare exista între dumneavoastră? Întorcându-vă ușor spre origini, vorbiți-i acum prietenului dumneavoastră și evocați acea adâncă intimitate spirituală. Rugați-l pe acest prieten să fie bun și să vă pregătească drumul, pentru a putea călători între lumi, să îl înștiințeze pe animalul dumneavoastră de pază, precum și pe aliați și mentori că veți veni curând spre a-i întâlni.





4. Lumea de mijloc

Atingerea naturii pecetluiește înrudirea întregii lumi.

William Shakespeare,
A douăsprezecea noapte

1. Locul natal

Nu există stare sau condiție mai sfântă decât Pământul

R. J. Stewart,
Power within the Land

Pământul este mai mult decât căminul nostru fizic: este locul natal, matricea vieții planetare, lăcașul de unde pătrundem în lumea de mijloc, lumea de jos și lumea de sus. Începând din 1969, beneficiem cu toții de privilegiul de a vedea realitatea fizică a planetei noastre așa cum apare privită din spațiu; ați putea gândi că acest lucru face din planetă un loc și mai scump, dar în general lucrurile nu au stat astfel. Pentru mulți, Pământul este tot ceea ce există, deoarece ei au blocat conștiința referitoare la lumile de dincolo. Și cu toate acestea, ei continuă să nesocotească singurul cămin pe care îl cunosc. Numai nebunii își distrug casa – sau cei care nu se mai simt siguri în ea. Numai nebunii încearcă să-și ucidă mama.

Natura

În culturile primare din întreaga lume, Pământul era considerat ca aparținând unui spirit feminin, matern, pe care oamenii au fost învățați să îl trateze cu respect și ale cărui legi naturale au fost instruiți să le susțină. Acest punct de vedere este astăzi străin Occidentului. Tehnologia a creat impresia că natura este acum slujitoarea noastră. În evul mediu, ea era adesea zugrăvită ca o roabă hoinară, Maica fire, o sclavă simplă, binevoitoare, aflată la dispoziția umanității. Această imagine degradantă a naturii a fost moștenită de la concepția clasică despre „anima mundi“, sufletul lumii, considerat ca fiind o femeie impresionabilă și șovăitoare. Această diminuare a măreției Mamei vieții se află la baza întregii noastre viziuni asupra naturii și a lumii naturale în care trăim. Această desacralizare este redusă de punctul de vedere șamanic, animist, care ne invită să vedem sfințenia și Spiritul în tot ceea ce există.

Apărătorii mediului înconjurător și ecologiei profunzi au căzut de acord că povestirile și miturile vechi referitoare la Pământ nu se mai potrivesc situației actuale. Savantul James Lovelock s-a gândit să readucă în atenție concepția de Spirit al Pământului, văzut ca Gaia, mama vieții din mitologia greacă. Această redefinire a determinat o reacție mai puternică și o preocupare mai activă pentru mediu decât orice apreciere a Pământului ca un fenomen științific, alcătuit din materie inertă și gaze.

Paradisul terestru

Undeva, în adâncul sufletului, avem cu toții sentimentul existenței unui Pământ perfect al Erei de aur, de dinainte ca totul să se strice. Nenumărate mituri istorisesc despre modul în care am pierdut legătura cu paradisul terestru, cu Edenul, Insulele fericirii, Avalon-ul. Fiecare dintre pierderi este asociată cu mărul, fructul pomului crescut în paradisul terestru. Plângem această pierdere, așa cum plângem lipsa noastră de respect pentru natură, neînțelegând cum s-a produs greșeala și urându-ne oarecum pentru ea. Aceste mituri au fost concepute ca amintiri din timpuri mai vechi, când popoarele simple, primitive, duceau o viață înfloritoare, fără a beneficia de civilizație. Cu toate acestea, Era de aur nu este nimic altceva decât o amintire a lumii de mijloc, în a cărei realitate subtilă se menține un Pământ perfect de odinioară. Reconnectarea cu realitatea subtilă a lumii de mijloc ne readuce în Era de aur; de fapt, nu am pierdut niciodată nimic.

Separarea noastră de realitatea subtilă este atât de completă încât ne-am transmis nouă înșine mituri complexe despre modul în care am ajuns să fim

privați de această stare bună. Am încetat chiar să recunoaștem pragurile dintre lumi drept ceea ce sunt și am amplasat îngeri aprigi sau monștri înfricoșători pentru a bloca drumurile. Unele căi au fost complet acoperite datorită superstițiilor și evitărilor, astfel încât nimeni nu mai circulă pe ele, cu excepția preoților. Asemenea blocaje au determinat o îmbolnăvire puternică a planetei și au consecințe grave asupra sănătății sufletești a tuturor ființelor.

Natura din lumea de mijloc

În entuziasmul nostru de a începe călătoriile în realitatea subtilă, trebuie să ocolim secole întregi de balast alcătuit din teamă, speranță și posibilități zădărnice. În încercarea de a redescoperi pragurile prin care putem circula între lumi, trebuie să ne reamintim că, deși ne-am pierdut cea mai mare parte a sensibilității față de Spirit, ne-am pierdut, în același timp, și mult din precauția înnăscută și discernământul spiritual. Pentru a circula între lumi, avem nevoie de ajutorul aliaților noștri, așa cum aliații noștri au nevoie de noi pentru a implementa vindecarea pe care secole de neglijare au făcut-o necesară. Nici o ființă umană nu poate efectua singură reconectarea lumilor și tămăduirea.

Lumea de mijloc este punctul nostru de ancorare, locul de început, fundamentul nostru. Lumea de mijloc are două înfățișări: înfățișarea fizică obișnuită a lumii materiale, pe care o percepem cu toate cele cinci simțuri, și înfățișarea subtilă a realității spirituale, ce poate fi accesată prin simțurile noastre subtile.

Ne putem da seama de aceste două realități amalgamate comparând o fotografie și o pictură ce înfățișează același obiect. Fotografia prezintă realitatea fizică, în timp ce o pictură bună ne va înfățișa, totodată, și ceva din realitatea subtilă, forma spirituală voalată de forma fizică. Vizionarii se nasc cu capacitatea de a vedea concomitent ambele realități; majoritatea șamanilor nu au această calitate, dar accesează în mod conștient realitatea subtilă a lumii de mijloc prin intermediul întoarcerii la origini și al călătoriilor.

În viața cotidiană, devenim conștienți de realitatea subtilă a lumii de mijloc în multe moduri, prin intermediul imaginației noastre, al deșteptării spirituale, șocurilor sau pierderii celor apropiați. Dante aseamănă începutul călătoriei sale cosmologice din *Divina Comedie* cu situația de a fi pierdut într-o pădure întunecată. Marii gânditori, savanți și umaniști au pătruns cu toții în realitatea subtilă a lumii de mijloc și au luat parte la aceasta. Einstein, Marie Curie, Gandhi și alții au călătorit mult dincolo de realitatea fizică a Pământului, mânați de compasiunea pentru necesitățile acesteia, ca să găsească soluții practice și aplicabile.

Dar fiecărei persoane care efectuează această călătorie îi corespund mult mai mulți care nu vor călători sau nu vor putea călători din cauza ignoranței sau fricii; aceștia rămân prizonierii unei singure realități, viața lor devine o îndelungată evitare a realității subtile, în care imaginația este ocolită, fiind socotită periculoasă, emoțiile devin trădări, iar controlul rigid și gândirea strict liniară păzesc granițele dintre realități.

În general, în realitatea cotidiană ne mișcăm cu pricepere și interacționăm cu energiile realității subtile din lumea de mijloc. Sincronizările, trecute cu vederea, ce există în viață evidențiază acest fapt: fără nici un fel de avertizare conștientă, o mamă se întoarce acasă devreme, pentru a primi apelul telefonic al copilului său, care se află la mare distanță; un bărbat se întoarce brusc dintr-un drum planificat și întâlnește o situație de afaceri de care are cu adevărat nevoie; o familie se decide să nu efectueze o călătorie cu avionul, care ulterior va avea un accident. Acestea toate sunt incidente în care indivizii au primit mesaje din realitatea subtilă. Mulți oameni care nu practică șamanismul sunt deja călători pricepuți în lumea de mijloc. Ne-am verificat cu toții capacitatea de a intui dacă garajul este deschis, dacă un prieten a ajuns deja la gară, dacă a mai rămas lapte în frigider, unde se află un obiect pierdut, unde putem găsi un loc de parcare; în mod automat, efectuăm o minicălătorie, trimițând în afara noastră o parte din suflet pentru a verifica.

Noi călătorim în lumea de mijloc pentru a rezolva problemele din viața noastră actuală. Ne putem pomeni călătorind în timp, în viitor sau în trecut, în special dacă avem probleme legate de succesiune sau frecvență. Călătoriile din lumea de mijloc pot include, de asemenea, călătoria într-un loc sacru, vizita la un prieten bolnav sau într-un loc situat la mare distanță.

În prezent, asupra lumii de mijloc lucrează, în mod exhaustiv, multe persoane implicate în psihoterapie; o mare parte din ceea ce trece drept „fantezie condusă” sau „vizualizare” accesează această lume – prin solicitarea adresată pacienților de a vizualiza locul lor preferat de recreere sau prin evocarea de situații sau ajutoare care pot vindeca. Mulți oameni nu pot înfrunta sau le este teamă de lumea de jos sau lumea de sus, astfel încât lumea de mijloc constituie mijlocul lor principal de vindecare. Călătoriile în lumea de mijloc eliberează adesea potențialul imediat sau pun în mișcare situațiile stagnante.

Locuitorii lumii de mijloc

Ființele întâlnite în lumea de mijloc includ spiritele naturii, numite în tradiția occidentală gnomi (pământ), silfi (aer), salamandre (foc) și undine (apă). Acestea pot apărea și sub alte forme, ca driade, zâne, elfi, spiriduși, spirite ale casei și așa mai departe. Ființele întâlnite aici sunt entități terestre, păzitori și spirite ale locului care se ocupă de bunul mers al planetei.

Spiritul feminin sau *juno* al lumii de mijloc este Mama Gaia, sau *anima mundi*, care este cunoscută sub multe denumiri. Apărătorii săi se manifestă adesea ca niște eroi sau eroine care nu cunosc moartea, asemenea regelui Arthur. Spiritul masculin sau *genius* al lumii de mijloc este întotdeauna Cel Verde, apărând sub forma unei divinități a câmpului și pădurilor, ca Pan, Siva sau Omul Verde. Uneori, *juno* și *genius* apar împreună, ca o pereche de zeități sau sub formă de Crăiasă și Crai.

Aici pot fi întâlnite animale păzitoare, adesea cele care apar pe stemele țărilor, cum ar fi, de pildă, leul pentru Scoția sau vulturul pentru America.

Lumea de mijloc poate fi locul unde ne putem mări priceperea într-un anumit domeniu sau ne putem însuși o deprindere care să ne fie utilă în viața cotidiană. O formă a acestei metode este adesea aplicată de sportivi, dansatori și practicanții artelor marțiale: încercarea de a-și exersa abilitățile fără a-și mișca trupul, creând astfel o „linie a artei“.

Interacțiunea cu lumea de mijloc activează căile centrale ce duc la cortexul cerebral și le permite să combine și să lege cele două emisfere în modalități pline de ingeniozitate.

Parcurgeți această parte încet, înainte de a trece la părțile următoare.

Practica 22: Intrarea în comuniune cu Pământul

Cea mai mare parte dintre noi trăim înconjurați de cărămizi, sticlă și oțel. Simplitatea necesară primirii mesajelor de la natură ne lipsește adesea: nu avem nici timp și nici răbdare pentru stabilirea unei asemenea comunicări. Este deci foarte important să intensificăm expunerea noastră la acțiunea lumii naturale. Avem tendința de a accepta numai motivele mondene de a ne afla în spațiul exterior, ca sportul, grădinăritul și întreținerea mașinii. Căutarea activă a lumii naturale începe cu amplasarea noastră într-o relație corectă cu aceasta, prin oferirea deliberată a timpului și atenției noastre. Persoanele singure care trăiesc în mediul urban ar putea avea nevoie de un motiv solid pentru a se afla afară:

„jogging“-ul sau plimbarea unui câine pot asigura o „invizibilitate“ sau o protecție acceptabilă împotriva diverselor tulburări.

Încercați să petreceți în afara casei cel puțin o oră pe zi. În cazul când situația dumneavoastră nu permite acest lucru, încercați să vă asigurați cel puțin două ore, una după alta, la sfârșitul de săptămână. În acest timp, așezați-vă pe jos și concentrați-vă asupra pământului. Când expirați, lăsați ca expirația dumneavoastră să pătrundă în sol. Când inspirați, lăsați pământul să pătrundă în ființa dumneavoastră. Lăsați pământul să vă respire ființa.

Această practică de bază vă va reconecta zilnic, asigurând un circuit între dumneavoastră și pământ. Minteă dumneavoastră trebuie să se sprijine pe concentrarea asupra pământului. Dacă atenția vă este distrasă, căutați să vă concentrați ușor, din nou, asupra mediului ce vă înconjoară și a conexiunii dintre dumneavoastră și acesta. Relația cu pământul nu înseamnă a lua de la acesta, ci a împărtăși împreună cu el.

Practica 23: Găsirea unui centru al călătoriei în lumea de mijloc

Pentru a cunoaște o țară nouă, o explorăm treptat pornind de la un punct central. Lucrurile stau exact la fel și cu călătoria șamanică. Centrul nostru sau punctul de pornire trebuie să se afle undeva într-un loc ce ne este drag și familiar, *un loc real, nu unul imaginar*. Poate fi un loc sacru care vă inspiră, un loc dintr-o țară în care vă petreceți vacanțele, un loc de joacă din copilărie, undeva în țară unde domnește, mai presus de toate, natura. Esențialul este ca acest loc să aparțină sau să fi aparținut realității fizice (de pildă, locurile de joacă din copilărie, peste care au fost ridicate construcții), să fie un loc în care să fi fost prezent fizic și să fie amplasat undeva pe planeta Pământ.

Este preferabil ca acest centru al călătoriei să fie un loc în care să vă fi simțit sigur și fericit, nu un loc ce poartă amprente de neplăcute sau nefericite. Deci, dacă ați putea să vă întoarceți oriunde pe planetă pentru a vă simți inspirat, fericit și împlinit, unde ar putea fi acel loc?

Acum, fără a vă întoarce la origini, aduceți acel loc în minte. Nu mai efectuați nici o călătorie până în momentul când ajungeți să cunoașteți foarte bine centrul călătoriei dumneavoastră. În cazul când călătoriile se desfășoară anevoie datorită unei proaste alegeri a centrului, găsiți un alt loc și rămâneți la acesta.

Practica 24: Călătorie în lumea de mijloc pentru găsirea animalului păzitor

După ce v-ați decis asupra centrului călătoriei, faceți-vă planul de a călători acolo și de a întâlni animalul dumneavoastră păzitor. Stați în întuneric, confortabil, pregătiți-vă sursa de sunet și exprimați-vă scopul: „Efectuez o călătorie în lumea de mijloc, în centrul meu, pentru a-mi întâlni animalul păzitor“.

1. Începeți călătoria cu inima deschisă, fără a aștepta ceva anume. Problema dumneavoastră este găsirea animalului păzitor principal care vă va ajuta în lucrarea dumneavoastră șamanică. Ascultați sursa de sunet, abia păstrând în conștiința dumneavoastră scopul călătoriei. Dacă atenția vă este cumva distrasă sau dacă apar zgomote mintale, lăsați-le să se potolească și întoarceți-vă la ascultarea sunetului și la scopul dumneavoastră. Puteți sta culcat sau așezat, proptit de ceva.
2. Pătrundeți pe poarta principală (centrul călătoriei dumneavoastră) în lumea de mijloc. Puteți ajunge la centru foarte repede, sau mai încet. Când sosiți, concentrați-vă asupra centrului: lăsați simțurile dumneavoastră subtile să se bucure de faptul că se află aici – simțiți, mirosiți, vedeți și auziți tot ceea ce se află în jurul dumneavoastră. Fiți atent la diferențele și similitudinile dintre realitatea fizică și cea subtilă. Apreciați forma spirituală și înfățișarea centrului călătoriei dumneavoastră.
3. Acum chemați-vă animalul și rugați-l să vină și să se arate. Acesta s-ar putea să vă aștepte; dacă nu-i acolo, mergeți și căutați-l – nu-i indicat să stați pe loc și să așteptați ca el să apară. Atunci când căutați, chemați-l încontinuu, rugându-l să binevoiască să apară.
4. Întrebați fiecare animal pe care îl întâlniți dacă este animalul dumneavoastră păzitor. Dacă nu este el, fie vă va ignora, fie vă va indica, prin vorbă sau prin limbajul trupului, că nu este. Dacă este animalul dumneavoastră, el vă va indica acest lucru în mod clar.
5. În timp ce căutați animalul, se pot întâmpla multe lucruri. Dacă nu doriți să acceptați animalul care vi se oferă, fie deoarece acesta este unul dintre animalele nepotrivite ca ajutor principal, fie deoarece nu vă simțiți în largul dumneavoastră alături de el, mulțumiți-i pentru amabilitate, dar refuzați-l și continuați să căutați.

Dacă un animal care a fost respins sau ignorat vă reappare de mai multe ori în timpul călătoriei, în situații semnificative, atunci probabil că acesta

este animalul dumneavoastră, chiar dacă aparține unei specii care nu se oferă în mod normal ca animal păzitor principal.

Dacă animalul dumneavoastră fuge, mergeți după el și rugați-l să se oprească; întrebați-l din ce cauză a plecat, negociați și căutați să vă înțelegeți cu el. S-ar putea să vă evite deoarece a perceput un oarecare dezechilibru sau o deprindere care sunt nepotrivite cu șamanismul; va trebui să-i promiteți că veți lua măsuri în acest sens.

Dacă animalul este în mijlocul unei turme sau cirezi, căutați să descoperiți care este sau rugați-l să apară. Luați cu dumneavoastră numai un animal. Foarte rar poate apărea un animal-mamă împreună cu puiul său, caz în care trebuie să verificați dacă ambele animale vă sunt destinate.

Dacă un animal manifestă în mod deschis o atitudine agresivă față de dumneavoastră, evitați-l și continuați căutarea.

6. După ce v-ați identificat animalul și l-ați acceptat, îmbrățișați-l, vorbiți-i, rămâneți alături de el și comunicați cu el. Procedați așa cum ați proceda în mod normal la întâlnirea cu un străin care se aseamănă sufletește cu dumneavoastră. În final, îmbrățișați-vă animalul și aduceți-l înapoi cu dumneavoastră atunci când se aude semnalul de rechemare.
7. Atunci când se aude semnalul de rechemare, întoarceți-vă din călătorie pe același drum pe care ați venit, luându-vă animalul cu dumneavoastră. Această revenire este, în mod normal, foarte rapidă. Uneori, în loc să vă purtați animalul sau să fugiți alături de el, animalul vă poartă pe dumneavoastră. Treceți în realitatea fizică și înregistrați experiențele avute, indiferent cât de bizare sau rudimentare ar părea la prima vedere. Comparați toate problemele pe care le-ați avut sau dificultățile pe care le-ați întâmpinat cu listele din Capitolele 2 și 7. Dansați cu animalul dumneavoastră, așa cum este descris mai jos, în Practica 25.
8. Dacă prima încercare a fost neconvingătoare sau a dat greș, nu vă îngrijorați și nici nu vă dojenii pentru insucces. Încercați din nou în altă zi și lăsați-vă așteptările să pască liniștite. Înainte de a începe noua experiență, străduiți-vă să fiți cât mai relaxat.

Practica 25: Dansul cu animalele

De îndată ce v-ați întors cu animalul dumneavoastră ocrotitor, va trebui să dansați cu el. Întocmai cum animalul vă introduce în realitatea subtilă a lumilor de dincolo și vă conduce prin acestea, acum este rândul dumneavoastră de a-l introduce

în lumea propriei dumneavoastră realități fizice. Dansul cu animalul dumneavoastră vă exprimă bucuria de a fi găsit un prieten atât de important. El permite, de asemenea, ca realitatea subtilă a animalului și realitatea fizică a propriului dumneavoastră trup să intre în acord. Pentru dans, folosiți zornăitoarea, toba și alte instrumente și asigurați-vă propriul ritm. Lăsați conștiința dumneavoastră să îmbrățișeze continuu animalul, pe măsură ce începeți să dansați, să cântați, să creați muzica. Veți constata că trupul și chiar vocea dumneavoastră preiau caracteristicile animalului, pe măsură ce îi permiteți acestuia să cerceteze cum este o ființă umană. Lăsați să cadă masca conștiinței de sine a adultului din dumneavoastră și distrați-vă. Dansați timp de cinci până la zece minute, apoi reveniți la conștiința normală.

Practica 26: Introducerea animalului în lumea cotidiană

În următoarele câteva zile, fiți conștient de faptul că animalul se află lângă și în jurul dumneavoastră. Lăsați-l să privească prin ochii dumneavoastră și să simtă prin simțurile dumneavoastră cum este viața unei ființe umane. În situațiile când vă simțiți amenințat sau speriat, chemați-vă animalul pentru a vă ajuta. Atunci când trebuie să faceți față unor persoane sau situații dificile, apelați la înțelepciunea animalului dumneavoastră pentru a rezolva problemele. Mulțumiți-i pentru orice ajutor acordat.

Ați putea încerca să alcătuiți o imagine a animalului dumneavoastră pe care să o așezați în casă – o ilustrată, un obiect sau ceva confecționat de mâna dumneavoastră, brodat sau pictat, care nu trebuie să fie legat de activitățile casnice pe care le desfășurați, ci să aibă rolul de a vă reaminti. De altfel, în casele noastre păstrăm imagini ale prietenilor și familiei și nu este neapărat necesar ca aceștia să aparțină cu toții realității fizice! Nu este necesar să le povestiți altora despre spiritele dumneavoastră, dacă nu doriți. Dacă doriți s-o faceți, alegeți-vă cu grijă confidentul; stadiile inițiale ale oricărei relații au nevoie de o încurajare delicată, nu de suflul puternic al atenției celor din jur. Animalul dumneavoastră vă va indica cine este un prieten bun, de suflet, căruia să-i împărtășiți latura șamanică a activității dumneavoastră.

Practica 27: Explorarea lumii de mijloc

Sugestiile următoare sunt utile pentru consolidarea practicii dumneavoastră în ceea ce privește lumea de mijloc. Înainte de plecarea în orice călătorie, luați întotdeauna cu dumneavoastră cel puțin un aliat și concentrați-vă asupra inten-

ției, în mod clar; de pildă: „călătoresc pentru a înțelege dificultățile legate de noua mea slujbă“. Unele dintre sugestii implică numai probleme legate de realitate fizică, însă fiecare își are propria sa manifestare în realitatea subtilă.

1. În situațiile din viața cotidiană, fără o întoarcere profundă la origini, practicați verificarea, în drumul spre destinație. Ați putea primi numai câteva „semnale-bătăi“ (a se vedea Glosarul), din care să intuiți răspunsul; verificați răspunsul la sosire. Exemplu: Are astăzi magazinul din sat ananas? Priceperea de a face verificări poate împiedica irosirea timpului și a eforturilor.
2. Găsiți o zonă în care plimbarea dumneavoastră între lumi să-și poată găsi o utilizare practică. Călătoriți pentru a căuta ajutor, susținere și îndrumare în activitățile sociale voluntare, de ocrotire a mediului înconjurător, susținere activă și financiară pentru acțiunile de caritate.
3. Adoptarea unui loc sacru, pe care l-ați ales dumneavoastră. Vizitați-l, apoi întoarceți-vă acasă pentru a călători acolo și pentru a întâlni spiritul său ocrotitor. Întrebați-l care sunt nevoile sale și dacă are nevoie de sfatul sau ajutorul dumneavoastră. Unele locuri au nevoie de tămăduire, dacă au fost folosite greșit, fie recent, fie în trecut: lăsați-vă conduși de aliații dumneavoastră și de spiritul locului. Procurați-vă sau faceți dumneavoastră înșivă un tablou reprezentând locul respectiv și așezați-l pe etajera dumneavoastră, încercând să rămâneți în contact cu locul acela (să fiți conștient de el) cât mai des posibil. Nu este indicat să se călătorească în locuri sacre dacă acestea nu sunt izolate sau scutite de tulburări.
4. Comunicați sau realizați un contact social cu un alt grup etnic decât cel din care faceți parte. Studiați caracteristicile acestui grup și ajutați la înlăturarea distanței dintre rase efectuând călătorii pentru a întreba „ce calități aduc acești oameni comunității noastre?“
5. În viața cotidiană, realizați cu regularitate armonizarea diferitelor ființe de pe Pământ, atât în realitatea fizică, cât și în cea subtilă: zeități, animale, plante, copaci și minerale. Familiarizați-vă cu ele încet, prin studiu, observare, călătorie, cerând întotdeauna permisiunea și dovedind respect. Călătoriile vă vor îmbogăți cunoștințele și înțelegerea.

Practica 28: Găsirea unui mentor din lumea de mijloc

Mentorul dumneavoastră din lumea de mijloc vă este aliatul principal în lucrarea șamanică, cel cărui ați putea cere sfaturi și îndrumare. El apare adesea ca spirit al centrului călătoriei dumneavoastră și în acest fel vă veți căuta și găsi mentorul din lumea de mijloc.

Călătoriți spre centrul dumneavoastră, cum se arată în Practica 24. Căutați spiritul locului. S-ar putea să vă dați seama repede cine este această ființă sau s-ar putea să aveți nevoie de câteva vizite. Când întâlniți orice formă vie puneți întrebarea: „Sunteți spiritul acestui loc?” Când întâlniți un spirit care răspunde afirmativ, salutați-l și mulțumiți-i. Întrebați-l mai departe: „Sunteți mentorul meu din lumea de mijloc?”.

Dacă spiritul locului afirmă aceasta, salutați-l și mulțumiți-i. Călătoria dumneavoastră următoare se poate desfășura în mai multe feluri: puteți rămâne aici, într-o companie liniștită; puteți afla mai multe despre locul respectiv; spiritul vă poate solicita ajutorul pentru a-și executa, într-un fel, funcția de păzitor (de pildă, pentru a curăța deșeurile ce plutesc într-un pârau, pentru a cere ajutorul altor persoane în vederea apărării integrității sacre a locului); puteți ruga spiritul să vă ajute în călătoria între lumi sau în viața cotidiană.

Dacă spiritul centrului călătoriei nu este mentorul dumneavoastră din lumea de mijloc, întrebați-l unde poate fi găsit acesta. Consultați-vă și animalul păzitor. Rugați-l pe mentorul dumneavoastră din lumea de mijloc să-și facă apariția și continuați să căutați.

Mentorii apar aproape întotdeauna sub forme umanoide, deși pot prezenta uneori un amestec de forme – de pildă, animal și om, om și plantă. Întrebați orice ființă vie pe care o întâlniți dacă ea este mentorul dumneavoastră din lumea de mijloc. Dacă nu reușiți să-l găsiți, încercați din nou altă dată.

Când auziți semnalul de rechemare, mulțumiți ajutoarelor și luați-vă rămas bun de la mentorul dumneavoastră din lumea de mijloc, care rămâne în realitatea subtilă. Întoarceți-vă în corpul dumneavoastră și notați experiențele avute.

În călătoriile următoare vă veți vizita mentorul din lumea de mijloc pentru a-l consulta asupra unor probleme de tipul celor descrise în Practica 27.

2. Ciclurile Pământului

Cei care exersează știu că în păduri există ceva ce depășește cunoștințele din cărți. Arborii și pietrele vă vor învăța ceea ce nu puteți auzi de la un mentor.

Sf. Bernard din Clairvaux

Întreaga lucrare șamanică este ancorată în tiparele lumii naturale și iluminată de acestea, ele constituind principalii noștri mentori în lumea de mijloc.

Tot ceea ce învățăm sau câștigăm din călătoriile noastre se manifestă în domeniul realității cotidiene, în care timpul și spațiul dau contur vieții noastre. Deși învățăm cum să cooperăm cu absența timpului și cu dimensiunile nelimitate ale realității subtile și cum să ne deplasăm între lumi, scopul nostru nu este acela de a deveni spirite ale realității subtile. Nu trebuie să încetăm a corela ceea ce învățăm cu lumea noastră cotidiană. Deși călătorim în cele trei lumi, trebuie totuși să ne întoarcem în propria noastră lume.

Unele persoane au un simț înăscut al oportunității; altora le lipsește complet capacitatea de a sesiza momentul potrivit. Asemenea oameni nu sunt bine ancorati în realitatea fizică, fiind întotdeauna parțial „plecați” în alte părți. Dacă vă dați seama că aveți unele dintre caracteristicile următoare, va fi nevoie să exersați practicile de la sfârșitul acestui capitol și să opriți, pentru moment, plimbările între lumi:

Incapacitatea de a observa ce spun sau ce fac cei de lângă dumneavoastră

Incapacitatea de a menține relații stabile

Incapacitatea de a susține orice activitate pentru un timp mai îndelungat

Lipsa de interes pentru lumea din jur

Preocupare puternică pentru propria persoană

Visare continuă, cu ochii deschiși

Suspiciunea că toată lumea vă este potrivnică

Sentimentul că nu sunteți în pas cu viața

Nu trăiți niciodată în prezent; meditați întotdeauna asupra trecutului și vă faceți griji pentru viitor.

Toate acestea sunt simptome de rătăcire a sufletului sau de pierdere moderată a puterii, pe care societatea le definește de obicei ca atitudini antisociale, egoiste sau oarecum paranoide. În viața noastră, trecem cu toții prin perioade de acest fel, când vagabondăm prin lume insuficient ancorati. Necazurile, rupturile și problemele din viață au darul de a ne tulbura, determinând dislocarea unuia sau mai multor fragmente ale sufletului.

Aici nu vorbim despre o pierdere importantă a sufletului, ci numai despre înstrăinare, când una sau mai multe părți ale sufletului sunt dislocate și plutesc la o oarecare distanță, rămânând în apropiere, de unde pot fi rechemate în mod conștient. Unii indivizi își trăiesc întreaga viață în acest mod, întrucâtva în afara problemelor, nedobândind niciodată o poziție clară, în carieră, relații sau interese. Exact atunci când simt că, în sfârșit, au intuit ce este viața, apare un ușor necaz, care îndepărtează din nou acea parte a sufletului care plutește în vânt, asemenea unui balon.

Nu există nici un mijloc mai bun de a rechema sufletul acasă decât concentrarea asupra ciclurilor de energie ale Pământului și asupra modului cum curenții acestora ne animă viața. Ciclurile de energie sunt coordonatoarele casei noastre. Persoanele care suferă o înstrăinare a sufletului de tipul celei descrise mai sus vor trebui să definească, în primul rând, unde se află casa lor în realitatea fizică, să-și activeze prezența în viața cotidiană. Numai atunci când au stabilit această poziție și s-au ancorat și s-au integrat în mod corect în viața cotidiană, ei pot începe să exploreze realitatea subtilă – în nici un caz mai înainte. Dacă ați hotărât că această lume nu vă este de prea mult folos și că lumile de dincolo v-ar putea ajuta mai mult, sfatul pe care vi l-am dat s-ar putea să vă irite, dar este un lucru cert că cei mai buni șamani – și cei mai buni oameni – sunt cei cu picioarele bine înfipite în pământ, având o viață bine integrată și fiind angrenați într-o varietate de preocupări lumești.

Ciclurile Pământului sunt circuite de energie din care fac parte și la care contribuie toate formele de viață din realitatea fizică. Ele guvernează creșterea și îmbătrânirea și sunt strâns asociate cu fluxul energiei vitale. Aceste cicluri se bazează pe timp, spațiu și pe calitatea materiei, de fapt pe cele trei dimensiuni ale vieții pământești. Atunci când ținem seama de aceste cicluri, începem să înțelegem imensitatea aspectului fizic al texturii cosmice.

Ancorarea în timp

Următoarele cicluri temporale guvernează tiparele de creștere ale vieții:

Ciclul zilei	SOARE	Zorile	Amiaza	Amurgul	Miezul nopții
Ciclul lunii	LUNĂ	În creștere	Plină	În descreștere	Neagră
Ciclul anual	STELE	Primăvară	Vară	Toamnă	Iarnă
Ciclu de creștere	PĂMÂNT	Înflorire	Coacere	Recoltare	Semănat

Figura 3 Ciclurile temporale

Ciclul diurn al soarelui este marcat de o rotire completă a Pământului, care dă naștere zilei și nopții. Vitalitatea noastră este afectată de lumina activă a soarelui; energia noastră fluctuează considerabil în cursul celor douăzeci și patru de ore, în funcție de cantitatea de lumină la care suntem expuși. În regiunile circumpolare, anul însuși ia forma unei zile și a unei nopți, deoarece în lunile de iarnă este tot timpul aproape întuneric, iar în cele de vară lumina soarelui este perpetuă. Dacă încercăm să lucrăm în timpul nopții, mergem împotriva

acestui ciclu și trebuie să ne concentrăm foarte puternic pentru a ne menține treji. Mișcarea obiectelor și persoanelor în timpul ceremoniilor sacre se face în direcția mișcării aparente a soarelui.

Ciclul lunar al lunii este marcat de aproximativ douăzeci și opt rotiri complete ale Pământului. Creativitatea noastră este impulsionată de lumina pasivă a lunii, care activează potențialele ascunse și determină germinarea semințelor. Grădinarii, fermierii, navigatorii și femeile înțeleg cu toții că puterea lunii nu este numai „strălucire“. Luna luminează noaptea și influențează fluxurile subtile ale vieții noastre.

Ciclul anual al stelelor este marcat de aproximativ 365 rotații complete ale Pământului. Un an pământesc este echivalentul unei zile solare. Destinul și vocația noastră sunt reflectate de caleidoscopul mereu în schimbare al constelațiilor, așa cum au atestat astrologii tuturor timpurilor. Tiparele mai cuprinzătoare după care se desfășoară viața noastră, afundate în vis și intuite prin viziuni, se activează uneori atunci când anotimpurile se schimbă.

Ciclul de creștere se aplică tuturor formelor de viață ce trec prin faza de concepere, de naștere, de viață și de moarte; unele insecte parcurg un ciclu în câteva zile, în timp ce ciclul copacilor și stâncilor poate dura ani sau ere. Multe popoare au calculat ciclurile de creștere comparându-le pe cele ale diferitelor forme de viață, după cum rezultă din această zicătoare scoțiană:

Trei ani ai unui câine, anul unui cal.

Trei ani ai unui cal, anul unui om.

Trei ani ai unui om, anul unui cerb.

Trei ani ai unui cerb, anul unui vultur.

Trei ani ai unui vultur, anul unui stejar¹.

Diviziunile temporale ale anului au fost calculate în diverse feluri de diferite culturi, unele având o preferință mai mare pentru ciclurile lunare decât pentru cele solare. Toate aceste împărțiri au fost definite prin observarea stelelor. Fluxurile sezoniere ale anului sunt guvernate de influența subtilă a soarelui și determină schimbări importante în viața noastră. În emisfera nordică, fluxul de primăvară se schimbă la echinocțiul de primăvară; el înlătură ideile învechite și bolile iernii, aducând idei noi și îmbolduri proaspete. Fluxul de vară se instalează o dată cu solstițiul de vară, aducând cu sine încrederea de a ne extinde ideile, încurajând dezvoltarea vieții. Fluxul echinocțiului de toamnă

¹ Matthews, C., 1987

este un moment al asimilării și al strângerii roadelor, când ne verificăm proiectele și apreciem rezultatele. Fluxul solstițiului de iarnă aduce completarea proiectelor pe termen lung; în liniștea adâncă a iernii, putem contempla anul care ne stă în față.

Dacă trăim în acord cu fluxurile, curenții, influențele și energiile ciclurilor Pământului ne adaptăm mai bine la existența noastră fizică și putem aprecia mai profund urzeala de fire subtile care ne conectează cu textura cosmică.

Trecerea timpului și continuitatea vieții au fost clar înțelese de către cei care lucrau pământul în epoca medievală; numai cei bogați și privilegiați erau scutiți de această muncă și acestora le erau destinate cărțile medievale ale orelor, cărțile care cuprindeau rugăciunile monahale zilnice compuse din șapte părți. În acele cărți era inclus și un calendar anual cu zilele sfinților, fiecare lună fiind de obicei însoțită de o descriere a obligațiilor din luna respectivă – de pildă, semănatul sau adunatul lemnelor.

Recent, atât în cărți, cât și în cadrul cursurilor de instruire, ciclurile Pământului au fost codificate în mod similar și atribuite unor contexte diferite, de tipul mandalei, roții vindecătoare, pomului vieții sau horoscopului. În societățile aborigene, nu există tradiția unor metode de învățare atât de încorsetate. Pentru o persoană care parcurge întregul ciclu al anului, problemele de acest fel sunt atât de evidente încât abia merită a fi enunțate. Aceste modele didactice au primit o asemenea semnificație – mult mai mare decât cea avută în vedere – numai datorită faptului că noi ne-am îndepărtat de mult de lumea naturală.

Corelația elementelor, culorilor, deprinderilor, atribuțiilor, calităților ș.a.m.d. cu anumite direcții sau momente ale anului este înșelătoare pentru cei care iau în considerare numai aspectul superficial al unor asemenea roți, fără a ține seama de date personale legate de zona de pe Pământ unde trăiesc ei. O codificare mai lejeră a acestor cicluri *poate* fi de mare ajutor, ca un soi de memento pentru populația actuală din zonele urbane, care a pierdut legătura cu lecțiile pe care le desfășoară anotimpurile, atâta timp cât ne dăm seama că asemenea codificări nu sunt decât definiții date de alții. Este mult mai bine să ajungeți să realizați propriile dumneavoastră corespondențe.

Există un lucru de care trebuie să ținem seama, și anume că trebuie să fim atenți la ciclurile specifice ale energiei atunci când trecem dintr-o țară în alta, deoarece acestea se schimbă atunci când ne deplasăm pe glob. Calendarele seculare naționale ne spun rareori câte ceva despre viața subtilă a țării respective; sărbătorile religioase și cele legate de anotimpuri subliniază însă diferitele aspecte ale anului și ne pot învăța multe.

Ancorarea în spațiu

Relația noastră spațială și dimensională cu Pământul este foarte importantă. Înțelepciunea străveche ne arată că toate popoarele își considerau propriul trib, sat sau propria localitate ca fiind centrul Universului. Acest lucru ni s-ar putea părea neștiințific sau impertinent, dar este o înțelegere adevărată a cosmologiei subtile. Oriunde ne-am afla pe Pământ, acel loc influențează înțelegerea noastră asupra Universului. Oriunde ne-am afla atunci când pătrundem în practica spirituală, acel loc *este* prima poartă de trecere în realitatea subtilă, către cele trei lumi și către textura cosmică.

În orice zonă unde practica spirituală a evoluat în mod dinamic găsim altare, temple și peisaje sacre ale Pământului. Asemenea locuri sacre sunt joncțiunile unde se intersectează realitatea fizică și cea subtilă și sunt recunoscute ca locuri de mare forță. Unele dintre ele sunt aliniate geometric și sunt legate prin linii de câmp (linii „ley“) sau curenți energetici.

Maniera în care ne înțelegem poziția pe care o ocupăm pe glob afectează modul de identificare a locurilor sacre, felul în care sunt și unde sunt construite casele, unde sunt amplasate drumurile și o mulțime de alți factori. Arhitectul adevărat trebuie să fie și specialist în geomancie², să fie sensibil la arta amplasării, capabil de a ghici necesitățile specifice locului, timpului și scopului, capabil de a crea un plan armonios de amplasare în teren.

Direcțiile nu reprezintă niște simple puncte pe busolă care conduc abstract către infinit. Fiecare direcție ne aduce o anumită informație față de care trebuie să fim receptivi, indiferent dacă ne aflăm pe pământ sau pe apă. Persoanele cu sensibilitate geomantică pot anticipa mișcările animalelor, schimbările de anotimp, perspectivele de desfășurare a ciclului de viață. Profeții și radiesteziștii pot lua urma rețelelor liniilor de energie, prin pământ, pentru a găsi apă, minerale și alte substanțe.

Direcțiile pot fi înțelese raportându-le la locul unde ne aflăm într-un moment dat. Asocierea elementelor clasice cu punctele cardinale (a se vedea mai jos) este o problemă de acest fel; în America de Nord, elementul pământ este uneori asociat cu vestul, în Europa nordică, cu nordul, în Tibet, cu estul. Atunci când șamanizarea se realizează în diferite țări, avem ocazia de a întui și de a coopera cu aceste cicluri de putere. Asocierea elementelor cu direcțiile

² Divinația cu ajutorul figurilor, liniilor sau caracteristicilor geografice. (n. trad.).

diferă profund în emisfera sudică, deoarece calota polară de gheață se află în sud, nu în nord. Asocierea direcțiilor și elementelor este frecvent determinată de natura vânturilor care bat deasupra unei anumite suprafețe.

Ancorarea în materie

Așa cum soarele, luna și stelele definesc timpul, iar direcțiile definesc spațiul, cele patru elemente definesc materia. Aproape fiecare dintre noi recunoaște cele patru elemente atât în vânturile, lumina solară, apele și solul zonei în care trăiește, cât și prin perceperea spiritelor elementelor din realitatea sa subtilă.

Peste tot, cele patru elemente sunt folosite pentru curățare: trupurile sunt curățate cu nisip în deșert; focul este folosit pentru cauterizarea rănilor și dezinfectarea instrumentelor chirurgicale; fumigația cu plante aromatice este aplicată pentru purificarea atmosferei, apa este folosită la spălat. În saune și băile de aburi se folosesc, pentru curățare, amestecuri ale celor patru elemente.

Elementele sunt totodată și agenți de descompunere fizică: în turnurile liniștii din zoroastrism sau pe platformele morții din Tibet și America de Nord, trupurile sunt expuse dezintegrării sub acțiunea vântului; în India și în alte locuri, trupurile sunt incinerate cu ajutorul focului sau dăruite apelor; în multe culturi, morții sunt înhumați în locuri sfințite – cimitirele.

Elementele sunt folosite în ceremonii sacre: aerul este utilizat în ofrandele de fum dedicate spiritelor, în care se fac fumigații cu tămâie, cu mănunchiuri de plante cu arome dulcege³, cu salvie sau alte ierburi aromatice; focul este folosit pentru a binecuvânta și stimula creșterea; apa este utilizată pentru binecuvântare și miruire; pământul este folosit în mandalele sacre.

Asocierile ce sunt făcute în diferite culturi cu privire la calitățile elementelor sunt diverse; unele asociază apa cu viziunile și creația, altele văd focul ca pe un element regenerator. Elementele foc și apă sunt adesea implicate în miturile creației. Întreținerea focului sacru este o tradiție universală care își are originea în timpurile străvechi, când aprinderea focului constituia o practică dificilă; există o mulțime de povestiri în care se vorbește despre felul cum focul a fost furat de la divinități.

Corpul nostru își are propria reflectare a elementelor: în aerul care pătrunde în plămâni, în căldura sângelui care ne circulă prin vene, în apa din care

³ Specie tropicală numită iarbă dulce, Hierochloë dorata. (n. trad.)

este alcătuit trupul nostru, în structura dură, asemănătoare stâncilor, a oaselor noastre și în pământul moale din pielea noastră. Dar numai prin înțelegerea realității subtile a acestor asociații începem să cunoaștem conexiunile noastre cu ciclurile Pământului. În cartea sa *Power within the Land* (Forța Pământului), R. J. Stewart scria: „În tradiția înțelepciunii veșnice, trupurile noastre reprezintă forma cea mai puternică de înțelegere spirituală“.

Amestecul timpului, direcției și materiei determină atât schimbarea Pământului, cât și propria noastră schimbare. Filosofia medicală medievală considera corpul uman ca fiind influențat de calitățile elementelor și direcțiilor, ale căror combinații formau „cele patru umori“ ce defineau diferitele tipuri de constituții fizice și psihice.

	Rece	
	Pământ	
	Nord	
Rece + Umed = Flegmatic		Rece + Uscat = Melancolic
Ud		Uscat
Apă		Aer
Vest		Est
Umed + Fierbinte = Sanguin		Fierbinte + Uscat = Coleric
	Fierbinte	
	Foc	
	Sud	

Figura 4 Cele patru umori

Se credea că excesul uneia sau alteia dintre umori ducea la îmbolnăviri și la un comportament antisocial. Medicina ayurvedică indiană modernă mai lucrează și astăzi cu principii similare.

Noi avem însă două categorii de simțuri, fizice și subtile, după cum se observă în Figura 5.

Simțuri fizice	Simțuri subtile
Văzul	Vederea interioară
Auzul	Rezonanța
Mirosul	Instinctul
Gustul	Discernământul
Pipăitul	Empatia

Figura 5 Simțurile fizice și subtile

Vederea noastră fizică este completată de vederea interioară; auzul nostru de rezonanță sau de semnalele intuiției; simțurile noastre fizice ale mirosului și gustului sunt puternic corelate, asemenea simțurilor noastre subtile ale instinctului și discernământului; pipăitul este completat de capacitatea noastră empatică și de capacitatea de a fi influențați de experiențele noastre din realitatea subtilă.

Dacă simțurile noastre fizice sunt bine echilibrate, iar noi ascultăm cu atenție mesajele lor, ne vom comporta bine atunci când vom călători între lumi și ne vom folosi simțurile subtile. Chiar în realitatea fizică utilizăm simțurile subtile.

Ciclurile de energie ale Pământului sunt latente în viața noastră; prin reintegrarea în ritmurile Pământului, pătrundem mai adânc în lumea de mijloc a călătoriei șamanice.

Practica 29: Corelarea cu ciclurile temporale

Formați-vă propriul ciclu zilnic și lunar prin observarea anotimpului, vremii și evenimentelor temporale. Creați-vă propriul ciclu calendaristic al anului, marcând schimbările determinate de anotimpuri, zilele semnificative, activitățile specifice legate de timp – de pildă, sărbătorile religioase pe care le țineți. Înaintea unor zile sfinte, mergeți către centrul călătoriei, împreună cu animalul dumneavoastră, și întrebați-vă mentorul din lumea de mijloc care sunt oportunitățile și învățăturile pe care le puteți accesa în zilele respective.

Practica 30. Recoltarea soarelui, comunicarea cu luna, semănatul împreună cu stelele

Soarele, luna și stelele ne dăruiesc trei caracteristici în planul vieții esențiale pentru bunăstarea noastră: vitalitatea fizică, sănătatea psihică și potențialul creator. În momentele când vitalitatea vă este scăzută, încercați să petreceți cât mai mult timp afară, în special dacă soarele strălucește pe cer, chiar dacă este iarnă. În timpul verii și al toamnei, fiți conștient de lumina soarelui care vă scaldă fruntea și adunați-o în mod conștient în trupul dumneavoastră. Iarna apelați la acest depozit de vitalitate. Tulburările afective sezoniere reprezintă o stare de care suferă populația din apropierea polilor sau persoanele care petrec prea mult timp în interior și sunt corelate cu insuficiența stimulului lumină.

În perioadele când aveți puține perspective, energie fluctuantă și dificultăți de dezvoltare, fiți atenți la lună. Chiar dacă trăiți într-un loc în care orizontul

este acoperit de clădiri, sau dacă cerul este adesea inundat de luminile străzii, urmăriți deplasarea lunii pe cer privind în sus, în fiecare noapte. Comunicați cu luna și primiți răbdarea de a fi, pentru un timp, asemenea unui ogor necultivat.

În perioadele de mari schimbări, provocări sau lupte creatoare, fiți conștient de stelele de deasupra dumneavoastră, care sunt prezente chiar și în timpul zilei. Faceți efortul de a vă duce, măcar o dată pe lună, într-un loc de unde puteți vedea stelele. Observați dansul stelelor, în funcție de anotimp, și începeți să înțelegeți mai bine evoluția vieții dumneavoastră.

Vă puteți cânta mulțumirile către fiecare astru, pentru ajutorul primit, și vă puteți dedica activitățile și proiectele tuturor ființelor din textura cosmică.

Practica 31: Altarul inimii

Găsiți centrul de inspirație din casa dumneavoastră; acesta ar putea constitui o adevărată inimă, în cazul când aveți un șemineu; ar putea fi și punctul în care se strânge familia sau prietenii dumneavoastră, atunci când ziua de lucru s-a încheiat. Așezați-vă în centrul casei și gândiți-vă la el. Acum călătoriți la origini, la realitatea sa subtilă, cu sprijinul ajutoarelor din lumea de mijloc; rugați să vi se arate inima casei dumneavoastră. Ați putea deveni conștient de spiritele locului care populează bucățița de pământ pe care locuiți (chiar dacă stați la etaj!) Ați putea simți vitalitatea care animă casa dumneavoastră sub altă formă. Întrebați cum puteți onora și menține, în modul cel mai potrivit, această esențială vitalitate sau acest spirit. Întoarceți-vă și notați totul. Creați în centrul dumneavoastră un mic, dar puternic altar al inimii. Acest altar nu trebuie să fie ostentativ, sau să aibă o înfățișare evident șamanică: condiția minimă este să aveți o lumânare sau o lampă, pe care să o aprindeți câteva minute pe zi, pentru a vă binecuvânta casa și a vă cinsti inima.

Practica 32: Purificarea simțurilor

Pentru a simți umilința ce însoțește lucrarea șamanică, trebuie să trecem printr-o purificare a simțurilor. Aceasta poate presupune abținerea de la consumul de hrană sau lichide, renunțarea la obişnuitul confort, la televiziune și la muzica transmisă în jurul nostru, renunțarea la gândurile legate de lucruri grave, sau la cele critice, renunțarea la stimulii fals-spirituali. Gândiți-vă la propriile dezechilibre și practicați, în această săptămână, cu moderație, o formă de renunțare.

Practica 33: Mesajele simțurilor

Lăsați unul dintre simțurile dumneavoastră fizice să vă poarte într-o plimbare, la țară sau în oraș. Ascultați-vă simțurile fizice; de pildă, atunci când mergeți să cumpărați alimente, puneți-vă întrebarea: „Are corpul meu nevoie de ele?”. Acesta nu este un exercițiu de autocompensare globală, ci un experiment care vizează descoperirea necesităților esențiale ale corpului. Lăsați simțurile dumneavoastră subtile să stabilească din ce cauză vă opriți înaintea unor rafturi. Acest lucru merge până dincolo de citirea etichetelor! Intrați în magazinele de fructe și legume și lăsați-vă trupul să aleagă hrana pentru săptămâna în curs.

Practica 34: Dansul cu anotimpurile

Așa cum stelele execută un dans stelar anual, deasupra capetelor noastre, oamenii au reflectat, și ei, pe Pământ, cu ajutorul picioarelor lor, această evoluție a anotimpurilor. Indienii hopi, din sud-vestul continentului nord-american, execută cicluri complexe de dansuri care aduc ploaie, creștere și integrare pe Pământ. Cei ce interpretează și astăzi unele vechi dansuri țărănești engleze marchează anul prin dansurile lor sezoniere. Asemenea dansuri reflectă de obicei modificările de ordin agricol și pe cele determinate de spiritele naturii, precum și mișcarea sau comportamentul animalelor, marcând, simbolic sau șamanic, efectul pe care acestea îl au asupra ciclului vieții.

Cel mai adesea, dansul este considerat ca fiind o formă de artă socială și recreativă, deși este fundamental pentru șamanism, constituind o cale extatică între lumi. Explorați natura anului și găsiți-vă propriile puncte sacre de referință: acestea nu trebuie neapărat să coincidă calendaristic cu sărbătorile care au date fixe, ci pot fi legate de înflorirea primelor flori de primăvară, de prima zi cu lună nouă, de prima zi în care simțiți că vara a sosit cu adevărat. Cu ajutorul unui instrument simplu, de genul zornăitoarei, sau având o îmbrăcămintă cu clopoței sau ornamente zornăitoare, loviți-vă pentru a produce zgomote, stați în picioare și pătrundeți în sentimentul pe care vi-l evocă anotimpul. Începeți apoi să vă mișcați pe loc zornăind sau producând clinchete. Mișcările dumneavoastră nu trebuie să fie de balet sau să se încadreze într-una din formele acceptate de dans. Lăsați-vă mintea nestânjenită, lăsați-o să hoinărească prin anotimpuri. Iată un exemplu:

„Descrierea dansului. Ziua echinocțiului de primăvară a fost strălucitoare și năvalnică. Am dansat în grădină cu o zornăitoare și având clopoței

prinși de glezne. Privind către soare, am cântat puțin și am agitat zornăitoarea. Apoi, închizându-mi ochii, mi-am lăsat corpul să simtă soarele. Picioarele mele au început să se ridice și să bată pământul. M-am învârtit pe loc, bătând din picioare în toate direcțiile. Zornăitoarea a început să mi se agite în mână, iar brațul a început să mi se arcuiască și să se învâртеască într-o direcție opusă celei în care se mișca trupul meu. Pe când dansam, am început să mă întorc spre origini. Era un dans al semințelor din pământ și al efortului lor de a ieși afară, la aer. Semințele au devenit albine ce polenizau florile. Păsările au început să ciripească, iar eu am cântat ciripitul lor. Am văzut păsările migratoare întorcându-se pe meleagurile noastre. Apoi soarele a inundat totul și n-a mai fost nimic, în afara unui vârtej auriu, în care eu am tăcut și am căzut în genunchi.“

Practica 35: Centri sacri și centri de putere

Multe locuri sunt impregnate cu o putere și o sfințenie speciale. Unele dintre acestea sunt marcate de prezența unor structuri deosebite, cum sunt cele de la Stonehenge, în Marea Britanie, sau glifele⁴ de la Nazca, în America de Sud.

Altele sunt locuri naturale de o frumusețe care inspiră venerație – de pildă, Ayres Rock, în Australia de nord, sau Ise, în Japonia, unde se află un altar al zeiței soarelui Amaterasu. Centrii sacri sunt „lentile de convergență“, unde se întâlnesc lumea fizică și cea subtilă. Vizitați unul dintre aceste locuri cu respect. Salutați și recunoașteți păzitorii și învățați ceea ce este de învățat. Decât să luați o relicvă ce aparține locului respectiv, mai bine lăsați acolo un dar: un fir de păr sau o rugăciune cu gânduri bune pentru păzitorii locului. Asigurați-vă că darul dumneavoastră nu este vătămător pentru nici o ființă vie și nu deteriorează sau insultă locul.

Unele locuri de pe Pământ au o importanță specială pentru noi; sunt locuri în care ne simțim înălțați și încurajați, locuri unde ne refacem energia. Găsiți un loc în apropierea locuinței dumneavoastră care vă este favorabil. Acesta nu trebuie să fie un loc sacru, propriu-zis. Când simțiți că legăturile dumneavoastră cu lumea nu mai funcționează, când sunteți dezorientat sau nu știți care-i adevărul, când prezența altor persoane vă supără, mergeți și stați în locul ales. Fiți prezent în trupul, nu în capul dumneavoastră. Lăsați ca șederea afară să vă ajute să vă centrați; simțiți cum tristețea scade. Lăsați elementele să acționeze asupra dumneavoastră: fiți conștient de vânturile care vă bat, de soarele care

⁴ Figuri sau caractere simbolice sculptate sau incrustate. (n. trad.)

vă încălzește, de ploaia care vă îndepărtează lacrimile; simțiți pământul care vă susține. Stați și recunoașteți elementele și solicitați-le ajutorul: realizați conectarea, lăsați ca impuritățile să fie îndepărtate, acumulați energii noi.

Practica 36: Alcătuirea altarului

Dacă lucrați în mod regulat, organizați un centru al spiritelor, alcătuind un altar, permanent sau temporar. Un altar permanent, pentru cinstirea spiritelor, poate fi ridicat acasă, în grădină sau pe o policioară. Altarul temporar poate fi montat atunci când mergeți în afara casei, la lucru sau într-o sală închiriată, unde vă întâlniți cu alte persoane. Echipamentul meu pentru altarul temporar este întotdeauna împachetat și pregătit, astfel încât îl pot lua cu mine oriunde merg. Altarul este alcătuit dintr-o piatră, o sticlă cu apă, o cupă, o lumânare mică într-un vas înalt de sticlă, o cupă cu pământ, în care așez cărbune și tămâie, și o bucată de pânză. În acest fel, eu port întotdeauna cu mine mostre care reprezintă cele patru elemente. Adaug apoi tot ceea ce este potrivit pentru practica din ziua respectivă: o crenguță căzută, o imagine sau o carte poștală înfățișând un animal sau o persoană, o grămăjoară de nuci sau fructe, ce reprezintă o ofrandă.

Verificați periodic dacă altarul trebuie curățat sau are nevoie de schimbări. Dacă simțiți că nu vă satisface, demontați-l și construiți altul. Toate inițiativele legate de curățenia de primăvară trebuie să înceapă și să ia sfârșit cu altarul, deoarece energia poate fi în impas sau blocată în jurul acestuia. În acest fel, putem face față în mod eficient fluxurilor și curenților sezonieri. O dată cu schimbarea anotimpurilor, apar și diferite influențe. Altarul dumneavoastră este un punct de contact între această lume și lumile de dincolo și de aceea trebuie să fiți receptiv la ceea ce vă comunică.

Practica 37: Cele șapte direcții

Atribuirea elementelor și calităților celor patru puncte cardinale poate fi făcută numai personal, de către fiecare. Indiferent de locul unde trăiți pe planetă, vă puteți folosi simțurile fizice și subtile pentru a ajunge la originea acestor calități. Răspundeți la următoarele întrebări pentru a stabili care dintre cazuri vi se potrivește cel mai bine:

1. *Din ce direcție vine către dumneavoastră cel mai mare frig/căldură/ umiditate/ uscăciune?* Acest lucru vă va ajuta să repartizați cele patru elemente, Pământ, Foc, Apă și Aer, celor patru direcții.

2. *Ce calități asociați acestor direcții și elemente?* Dacă direcția respectivă ar putea apărea sub forma unui animal, a unui copac, a unei plante sau pietre, cum ar fi ea?

Nu lăsați intelectul dumneavoastră să vă dicteze nici un fel de asociații fixe, de neschimbat. Dacă nu vă puteți decide asupra calităților nici uneia dintre direcții, călătoriți în direcția respectivă, împreună cu animalul dumneavoastră, și rugați-vă mentorul din lumea de mijloc să vi le indice.

Aceste patru direcții, precum și proprietățile lor fizice și subtile sunt corelate cu lumea de mijloc. Mai trebuie recunoscute încă trei direcții, și anume: deasupra, lumea de sus, dedesubt, lumea de jos și înăuntru, centrul cunoscutului și necunoscutului, locul unde centrul texturii cosmice se intersectează cu centrul propriei dumneavoastră ființe.

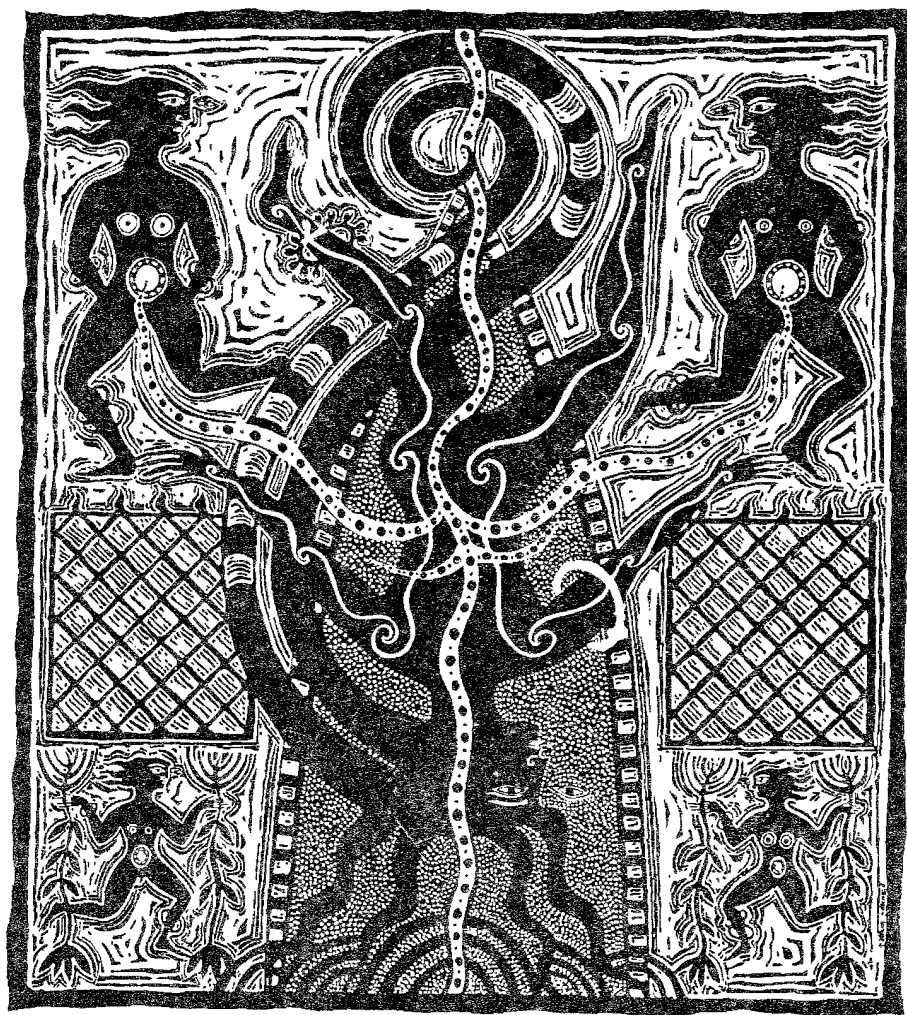
Înainte de a șamaniza, recunoașterea celor șapte direcții constituie o bună practică. Acest lucru se poate face într-un mod simplu, cântând sau agitând zornăitoarea pe rând către aceste direcții; în lucrările mai complexe, puteți cânta către fiecare direcție cântece specifice de bun venit și îi puteți aduce ofrande constând în elemente sau grăunțe. La început, căutați să vă aliniați cu direcțiile corespunzătoare punctelor cardinale și cu spiritele acestora. Dacă locuiți în emisfera nordică, începeți din est și întoarceți-vă apoi, după soare, către sud, vest și nord. Dacă trăiți în emisfera sudică, circuitul va fi executat în direcție inversă; începeți din est și deplasați-vă spre nord, vest și sud. Chemați apoi spiritele din lumea de sus și lumea de jos. În cele din urmă întoarceți-vă spre centrul liniștit din interiorul propriului suflet; vizualizați-vă propriul suflet și centrul texturii cosmice cu care se intersectează. Când încheiați șamanizarea, inversați procedura, de astă dată mulțumind în loc de a ura bun venit. Când inversați direcțiile corespunzătoare punctelor cardinale, concentrați-vă asupra realității lor fizice: pământul sub formă de sol, apa sub formă de râu sau mare, focul ca lumină solară, aerul sub formă de vânt.

Practica 38: Cum să devenim invizibili și cum să fim remarcați

Uneori, am dori să fim invizibili – de pildă, atunci când întâlnim persoane care ne fac să ne pierdem timpul, – iar alteori am dori să fim observați – de pildă, într-un restaurant, atunci când am dori să fim serviți sau să ni se prezinte nota de plată, pentru a putea pleca. Următoarele practici ar putea fi utile în acest sens.

Pentru a deveni invizibil, relaxați-vă, respirați și călătoriți către animalul dumneavoastră. Rugați-l să vă ajute să deveniți invizibil, specificându-i dacă doriți ca această stare să se realizeze față de toți cei care vă privesc, sau numai față de o parte dintre ei. La sfârșit, nu uitați să inversați procedeul, pentru a deveni vizibil. Observație: Este greu să deveniți invizibil în fața celor cu calități mediumnice sau a clarvăzătorilor, care vă pot vedea atât pe dumneavoastră, cât și pe animal.

Pentru a vă face remarcat, relaxați-vă, respirați și călătoriți până la animalul dumneavoastră pentru a vă ajuta să fiți remarcat; specificați-i de către cine. Fiți atent și nu vă extindeți domeniul dincolo de zona proiectată, altfel vă puteți epuiza forțele. Concentrați-vă asupra calităților dumneavoastră care ați dori să fie recunoscute. Asigurați-vă că puteți executa procesul invers și în final efectuați ancorarea.





5. Lumea de jos

*De la tine
sfânt pământ ancestral
își trage seva istoria.
Iar eu continui să calc
pe cărările vechilor pelerini.*

Carlos Reyes-Manzo,
The Olive Tree and the Mountain

1. În casa memoriei

*Venit-au vești dintr-o străină țară
Cum că a mea comoară și bogăție zac acolo
Iar inima mea-i mult înfierbântată!
Și m-am deprins ca sufletul să-mi cercetez.*

Thomas Traherne,
On News

Lumea de jos este sursa energetică a celor trei lumi. De aici ne obținem resursele profunde, moștenirea noastră tradițională, memoria. Dacă ne reamintim Figura 1, în care se observă că cele trei lumi sunt legate printr-un mare copac central, putem considera lumea de jos ca fiind pământul rodnic în care se înfig rădăcinile copacului. În plus, toți copacii au o rădăcină principală care caută cea mai apropiată sursă de apă, a cărei forță vitală o dirijează apoi în

restul copacului. Când pătrundem în lumea de jos, și noi ne înfigem rădăcinile în pământ pentru a ne învingora.

În Occident, lumea de jos are o faimă proastă, deoarece atât în cosmologia clasică, cât și în cea creștină ea este interpretată ca fiind iadul. Șamanii privesc lumea de jos ca pe un loc al temeliiilor și al începuturilor, un loc în care rădăcinile se înfig profund; nu ca pe un loc al temerilor și terorii, ci ca pe un loc al bucuriei fundamentale și creativității.

Pentru multe religii, lumea de jos a devenit un fel de teren de depozitare a deșeurilor toxice, unde se crede că locuiesc spiritele rele ale lumii, gata să reentre în acțiune. Au fost imaginate scenarii despre un foc nesfârșit al infernului și despre teroarea care păzește porțile lumii de jos, pentru a nu permite pătrunderea unor persoane neautorizate. Comuniunea noastră cu lumea de jos a fost împiedicată de către dogme religioase inspiratoare de teamă, conform cărora este de preferat să ne-o imaginăm ca pe o zonă a demonilor și a focului profetic decât ca pe o zonă a refacerii și a bucuriei reconectării.

Să fim deci liniștiți și încrezători în suflet, înainte de a întreprinde călătoria în lumea de jos și de a citi mai departe.

Vi se acordă aici permisiunea de a nu lua în seamă părerea că lumea de jos este un fel de coș de gunoi spiritual.

Lumea de jos este un loc al imaginilor în oglindă, al inversărilor și complementarităților, în care realitatea fizică a vieții noastre cotidiene este transferată în relief al uluitor al realității subtile. Imaginați-vă vâlul dintre realități ca pe o pânză transparentă care atârână din tavan până la podea; dacă apăsați pânza cu mâna, determinați împingerea ei *în interior* față de partea unde sunteți situat; oricine s-ar afla pe partea cealaltă a pânzei va vedea că mâna dumneavoastră execută o mișcare de împingere *din exterior*, adică spre el. Atunci când ne deplasăm între lumi, constatăm adesea același efect, în special în apropierea pragului dintre acestea.

Dacă avem în vedere cele menționate mai sus, începem să înțelegem motivul pentru care călătoria în lumea de jos nu a fost încurajată de culturile neșamanice: aici păzitorii pragurilor au fie dimensiuni extrem de mici, fie gigantice, aici întâlnim spiritele realităților pe care le-am neglijat sau ignorat. Fără aliați puternici și de nădejde, asemenea întâlniri pot crea stări de confuzie și spaimă, iar mulți mistici adevărați au călătorit într-acolo fără o pregătire prealabilă sau fără un aliat și la întoarcere au povestit lucruri stranii. În consecință, neavând informații cosmologice corecte și nici un cadru non-dualist de unde să înceapă călătoria, religiile au barat porțile dintre lumi.

Tradițiile oculte se apleacă mereu asupra lumii de jos și sunt alimentate de aceasta și multe persoane au ajuns să regrete profund faptul că noi am pierdut comuniunea cu culturile indigene bogate de pe planeta noastră. Sufletele noastre sunt fascinate de numeroase mituri și povestiri care vorbesc despre călătoriile în lumea inferioară ale celor ce căutau comorile înțelepciunii. Coborârea lui Inanna¹, pentru a primi darul mortalității și a câștiga înțelepciune; coborârea lui Aeneas, pentru a-și întâlni și consulta tatăl decedat; coborârea lui Orfeu, pentru a o regăsi pe Euridice; coborârea inițiată a lui Christian Rosenkrentz în subterane; coborârea Persephonei, care determină pătrunderea pe Pământ a cunoștințelor agricole; coborârea regelui Arthur pentru a aduce Cauldronul, prototipul Graalului. Aceste mituri vorbesc despre inițiere și câștigarea unor comori dătătoare de putere prin răbdare, perseverență și curaj.

Prin călătoria șamanică putem face și noi asemenea coborâri eroice. Reconnectarea cu lumea de jos restabilește comunicarea cu vocea strămoșilor noștri înțelepți, cu tradițiile care sfințesc Pământul, cu învățăturile profunde dătătoare de putere și cu comorile care vor rămâne eterne.

Mulți dintre noi pătrund deja în unele zone ale lumii de jos atunci când se întorc la o amintire veche și accesează timpuri, locuri și oameni care nu mai există în realitatea fizică, sau atunci când sunt puși în fața unor imense dificultăți, pentru înfruntarea cărora găsesc forțe supraumane. Ori de câte ori suntem instinctiv de acord cu ceva sau reacționăm împotriva a ceva, noi verificăm integritatea reală a acelui element, potrivirea sa primară din lumea de jos: situațiile și persoanele față de care avem rețineri nu au întotdeauna o bază solidă. Adesea, facem cunoștință cu lumea de jos atunci când începem un proiect: după cercetări laborioase ne oprim, simțind că nu putem merge mai în profunzime, însă fără efort ies la iveală informații curate și se fac interconexiuni. Ori de câte ori ne scrutăm memoria profundă, simțim forța primară și bucuria creatoare sau reintrăm în bogăția jocului din copilărie, trimitem jos o parte a sufletului, ca o rădăcină pivotantă care pătrunde în lumea de jos.

Lumea de jos este asociată trecutului, deși nu în totalitate, și este un loc bun pentru a analiza esența anumitor lucruri, probleme etc. sau pentru a vindeca dezechilibrele care reprezintă rezultatul unor cauze și efecte trecute. Acesta este locul unde percepem adevărul ascuns sau rezonanța mitică a lucrurilor.

¹ Zeiță mesopotamiană care simboliza planeta Venus și domina fertilitatea, dragostea și războiul (n. trad.).

Printre ființele întâlnite în lumea de jos se numără mentori accesibili, toteme de clan, divinități care inițiază și împuternicesc, pitici, dragoni și alți păzitori subterani sau acvatici ai puterii. Aici poți întâlni consilii sau adunări strămoșești. Spiritul masculin, *genius*, al lumii de jos apare adesea sub înfățișarea unui domn sau rege al lumii de jos, purtând uneori coarne de vită sau de cerb, asemenea zeului celtic Cernunnos sau zeului hindus Pasupati, fiind înconjurat de multe animale. Asemenea ființe au fost descrise de creștinism ca fiind demoni rău intenționați, însă rolul lor este de fapt de a păzi porțile și de a iniția. Spiritul feminin, *juno*, al lumii de jos apare adesea sub forma unei fecioare sau a unei femei cu funcție inițiativă sau sub înfățișarea reginei sau stăpânei lumii de jos, adesea împreună cu domnul său – de pildă, Persephona și Pluto.

Fiecare regiune își are propriii săi păzitori în lumea de jos. Deșteptarea acestor forțe native și comunicarea cu ele constituie o lucrare importantă. La începutul anilor '80, am vizitat multe zone din Marea Britanie, împreună cu alți călători între lumi, tocmai cu scopul de a determina asemenea deșteptări, ca parte integrantă a redeșteptării, în întreaga lume, a acestor tradiții indigene. Ca rezultat al acțiunilor de acest gen, anumite forțe au devenit mai larg accesibile și contactabile: ele au fost puse în mișcare de mulți oameni din toate părțile texturii cosmice unde asemenea lucrări constituie o sarcină permanentă a băștinașilor călători între lumi. R. J. Stewart a denumit această lucrare „deșteptarea Adormiților”².

Nu întreaga putere și înțelepciune străveche sunt potrivite pentru epoca noastră. Este important să nu evocăm energii nepotrivite, ci să „netezim calea” dintre lumea noastră și energiile adânci ale lumii de jos, după atâtea secole de neglijare și interpretări greșite, astfel încât înțelepciunea primară a tradițiilor ancestrale să-și poată relua fluxul pentru a îndrepta viața noastră supraurbană și tot mai fragmentată.

Lumea de jos ne activează aducerile aminte. Ea intră în legătură cu trunchiul cerebral, unde sunt păstrate amintirile profunde și care se ramifică pentru a alimenta cortexul. Lumea de jos este locul primelor începuturi, al strămoșilor și al amintirilor profunde, și tocmai aici ne găsim adesea aliații cei mai statornici.

² Stewart, 1992

Practica 39: Găsirea unei intrări în lumea de jos

În capitolul anterior, ați găsit un centru de unde să vă începeți călătoria în lumea de mijloc. Pentru a ajunge în lumea de jos, trebuie să găsiți o deschidere care să meargă în adâncime în pământ. Această intrare trebuie să existe în realitatea fizică, nu să fie un loc imaginat; poate fi o peșteră subterană, un izvor sau o fântână, viziunea unui animal sau golul din trunchiul unui copac, un vechi tumulus compartimentat. Locurile naturale sunt cele mai bune, deși am clienți care se folosesc cu ușurință de un tunel subteran al metroului londonez. Nu există nici un drum special către lumea de jos. Dacă intrarea dumneavoastră este situată lângă centrul călătoriei din lumea de mijloc, este chiar mai bine, însă configurația nu trebuie neapărat să fie aceasta. Pentru a călători în toate cele trei lumi, eu folosesc același copac favorit, utilizând scorbură din trunchiul său drept cale către lumea de jos, ramurile drept cale ascendentă, iar locul unde este amplasat pentru călătoria în lumea de mijloc. Găsiți o intrare care să fie bună pentru dumneavoastră. Dacă alegeți o gaură care în realitatea fizică este prea mică, ea va fi suficient de mare când veți ajunge să călătoriți. Dacă doriți să călătoriți în jos prin apă, veți putea respira.

Practica 40: Călătoria în lumea de jos

Deoarece călătoria în lumea de jos este mai complexă decât în cea de mijloc, o vom împărți în mai multe etape, după cum urmează:

1. Scopul dumneavoastră pentru această primă călătorie este acela de a căuta să vă reconectați cu lumea de jos și cu puterea dumneavoastră. Înlăturați orice sursă de lumină, așezați-vă confortabil, fie în poziție șezând, fie culcat, începeți întoarcerea la origini, amintindu-vă scopul și gândindu-vă la intrarea dumneavoastră.
2. Înainte de a pătrunde prin intrare, chemați-vă animalul păzitor, pentru a veni cu dumneavoastră. Dacă acesta nu apare destul de repede, mergeți în jos fără el, cu intenția de a-l întâlni mai târziu. Aliații pe care i-ați întâlnit într-o lume pot apărea și vă pot însoți și în alte lumi. Dacă însă animalul din lumea de mijloc nu apare și nu îl întâlniți pe parcursul tunelului către lumea de jos sau când ajungeți în această lume, se poate întâmpla să întâlniți un păzitor mai puternic în lumea de jos.
3. În tunelul care vă duce de la intrare către lumea de jos, fiți atent la tot ceea ce vă înconjoară și mergeți fără întrerupere în jos. Dacă întâmpinați difi-

cultăți sau dați peste obstacole, cereți ajutorul aliaților dumneavoastră, chiar dacă în momentul respectiv nu este prezent nici unul în apropiere.

4. După ce ați pătruns în lumea de jos, s-ar putea să fiți surprins constatând că nu vă aflați în subteran. Peisajul în care vă aflați poate fi asemănător cu orice zonă geografică de pe pământ – deșert, teren acoperit cu zăpadă, zonă temperată, peisaj marin. Oriunde ați ajuns, orice ați vedea, așa arată lumea de jos pentru dumneavoastră. Amintiți-vă că textura cosmică nu are numai două sau chiar trei dimensiuni: ea interpenetrează simultan toate zonele. Fiecare individ accesează lumea de jos prin tunelul său personal și poate ajunge în diverse părți ale sale.

Dar de unde știți că ați ajuns în lumea de jos? Există în ea un fel de „adâncime” ce nu poate fi confundată cu alte niveluri. Unele persoane o sesizează prin faptul că au sentimentul întoarcerii acasă sau al adunării, al apartenenței sau al regăsirii unor amintiri fermecătoare. Altele nu au aceste senzații, dar simt lumea de jos ca pe un loc al unei puteri inspirând uimire și teamă. Indivizii ce suferă de claustrofobie se simt adesea stânjeniți în timpul călătoriei în lumea de jos, au senzația că sunt închiși. În multe sensuri, trecerea în această lume se aseamănă cu întoarcerea în pânțele mamei. În interiorul lumii de jos primim învățături prin osmoză, asemenea fătului, care în perioada intrauterină se hrănește prin placentă.

5. Întâlniți-vă cu animalul dumneavoastră sau căutați un animal păzitor în lumea de jos, urmând instrucțiunile de la pagina 121.
6. Conexiunea cu animalul păzitor odată stabilită, exprimați-vă dorința de a vă reconecta cu lumea de jos și cu propria putere.
7. Urmând indicațiile animalului dumneavoastră, vi se pot arăta diferite lucruri sau locuri, vi se pot da sfaturi, puteți fi încurajat să dansați sau să cântați, sau orice altceva. Tot ceea ce se întâmplă constituie răspunsul la ceea ce ați cerut.
8. Continuați-vă călătoria, până când sursa de sunet emite semnalul de rechemare. Dacă ați întâlnit un animal nou, luați-l cu dumneavoastră, înapoi, pe drumul pe care ați venit, treceți pe scurt în revistă călătoria, apoi dansați cu animalul. Dacă animalul păzitor v-a ajutat, mulțumiți-i și întoarceți-vă singur.

Practica 41: Explorarea lumii de jos

În cele ce urmează, prezentăm sugestii pentru călătorii sau activități în lumea de jos. Pătrundem în realitatea subtilă a lumii de jos atunci când avem nevoie de putere, înțelepciune tradițională, memorie, atunci când trebuie să accesăm impulsul nostru creator autentic.

1. Regăsiți cunoștințele pierdute cu ajutorul aliaților din lumea de jos. Cu cât călătoriți mai mult, cu atât vă veți face mai mulți aliați. Ei se vor prezenta singuri, pentru a-i cunoaște.
2. Intrați în solidaritate cu strămoșii voștri.
3. Mergeți să câștigați putere ori de câte ori vă simțiți într-o situație dificilă sau v-ați pierdut vitalitatea, când aveți nevoie de reconectare cu sinele dumneavoastră profund.
4. Rugați-vă aliații din lumea de jos să vă ajute în propria tămăduire.
5. Cercetați cauzele profunde ale problemelor cu care este confruntată lumea și solicitați tămăduire.

2. În casa strămoșilor

Ea își dorea uneori să poată face pământul și pietrele să vorbească, pentru a-i povesti despre cei morți, care au călcat pe ele.

Flora Thompson,
Lark Rise to Candlefort

Lumea de jos este locul unde s-ar putea să ne întâlnim cu strămoșii noștri. Dintre aceștia fac parte atât rudele noastre de sânge, cât și oamenii din trecutul nostru, cei care au trăit înaintea epocii noastre. Fără strămoși, nu am exista. Ei ne-au transmis viață: de la ei moștenim viața. Din această cauză, toate societățile indigene își recunosc și își cinstesc strămoșii și le acordă bătrânilor primul loc, în toate problemele, nu ultimul, așa cum se întâmplă în cultura noastră. Incapacitatea Occidentului de a-și onora sau de a-și respecta străbunii a creat mari probleme.

O societate care își cinstește străbunii își va cinsti și descendenții; ea va lua cu multă grijă deciziile care privesc clanul și în același fel va efectua schimbările sociale, deoarece acestea nu vor afecta numai o generație, ci mai multe; ea va cultiva modestia și lipsa de egoism la toți conducătorii; va recunoaște înțe-

lepciunea sau inutilitatea acțiunilor efectuate în trecut și nu va repeta greșelile; va alimenta economia cu resurse naturale, utilizând cu înțelepciune terenurile. Prin contrast, societatea noastră lasă urmașilor o moștenire înspăimântătoare, bazată pe nepăsarea față de trecut, dar și față de viitor: decizii pe termen scurt luate de conducători nechibzuți, ignoranți și aroganți, care otrăvesc pământul și risipesc resursele naturale.

În cultura noastră, există tendința de a ne teme de înaintași, deoarece morții sunt considerați a fi geloși pe viața noastră și înclinați să fure de la noi orice fărâma de vitalitate. Cele mai multe popoare indigene acceptă faptul că problemele morților și cele ale viilor sunt în mod normal separate, deși acest lucru nu le împiedică să le recunoască meritele și să le mulțumească strămoșilor, la intervale regulate, pentru ajutorul, învățăturile și îndrumările lor. Respectul pentru predecesori nu se acordă pentru a-i liniști pe cei morți, ci pentru a recunoaște darul vieții, pe care l-am primit de la ei. Acest lucru se sărbătorește adesea printr-o sărbătoare anuală dedicată cinstirii morților. În Occident, pomenirea morților se face cu ocazia Halloween-ului, străvechea sărbătoare celtică a Samhain-ului, când se credea că strămoșii se află pretutindeni³.

Moștenirea ancestrală

Fiecare dintre noi avem o viziune romantică asupra felului cum erau strămoșii noștri. Natura umană ne spune însă că vârsta înaintată a unei persoane nu indică neapărat faptul că ea este și înțeleaptă. Fiecare dintre noi este programat pentru a îndeplini anumite obligații ancestrale. Am putea avea o teamă nemărturisită de a repeta șabloanele ancestrale în viața noastră, conștienți fiind că acestea subliniază șablonul propriei noastre vieți. Metodele terapeutice moderne vizează adesea probleme actuale de familie, concentrându-se asupra analizei modului în care am fost crescuți și a relațiilor de familie; experiența mea a arătat că trecutul îndepărtat al familiei are influență asupra situațiilor prezente și că există șabloane generale care se păstrează timp de generații întregi. Unele dintre acestea pot fi rezolvate prin terapia familială, însă anumite probleme depășesc posibilitățile consilierii.

Lucrările medicului consultant Kenneth McAll⁴, specialist în psihiatrie, cu privire la „vindecarea arborelui genealogic” se bazează pe principiul întreruperii

³ Matthews, C., 1989

⁴ McAll, 1984

legăturilor nesănătoase dintre o persoană și strămoșii săi prin rugăciune și euharistie. Dr. McAll lucrează pe baza unei credințe creștine puternice, criticând cu asprime toate practicile spirituale necreștine, pe care le consideră malefice; cu toate acestea, el a diagnosticat corect multe necazuri și boli de familie ca avându-și rădăcinile în anumite probleme ancestrale care nu au fost finalizate.

Înțelegem cu toții modul de transmitere genetică, de la o generație la alta, a anumitor boli fizice și mintale; cercetarea medicală încearcă acum să identifice și să reducă la minimum efectul moștenirilor genetice de acest fel. Este însă adevărat că anumite modele de comportament stabilite în timpuri trecute reapar în cadrul familiei: de pildă, incestul și molestarea copiilor reapar, invariabil, generație după generație în anumite familii. Trebuie să spunem „lucrurile se opresc aici” și să căutăm ajutorul strămoșilor înțelepți și al mentorilor spirituali, deoarece cu cât aceste situații rămân nerezolvate un timp mai îndelungat, cu atât este mai greu să găsim o soluție de întrerupere a circuitului.

Carl Jung scria că: „Posesiunea este determinată de ceva ce poate fi descris, probabil în modul cel mai potrivit, prin termenul de «suflet ancestral»”⁵. Obiceiurile, necazurile și frustrările existenței umane creează unde pe textura cosmică. Recunoaștem această frecvență în propria noastră persoană, numind-o „natura umană”. Creștinismul o numește „păcatul originar”. Nu trebuie să folosim termeni dualiști, însă dacă nu recunoaștem și nu clarificăm problemele care ne înconjoară atâta timp cât suntem în viață, este foarte probabil ca, la moartea noastră, să le lăsăm, neintenționat, moștenire rudelor noastre.

Natura „moștenirii ancestrale” variază de la o familie la alta, dar poate atinge proporții de-a dreptul amețitoare dacă problema nu este rezolvată în mod periodic. Ea poate fi evitată numai dacă fiecare dintre noi își asumă răspunderea propriei clarificări spirituale, astfel încât problemele noastre nerezolvate să nu treacă la generația următoare. Chestiunea moștenirii ancestrale poate fi clarificată cu ajutorul mentorilor din lumea de jos și din lumea de sus, care trebuie să lucreze împreună (a se vedea Practica 47). Povara problemelor ancestrale poate fi, de asemenea, clarificată de familie, în totalitatea ei, dacă membrii săi devin conștienți de natura problemelor lor și doresc sincer să refacă echilibrul. Ei trebuie să recunoască (*nu să condamne*) greșelile ancestrale și influența continuă pe care acestea au avut-o asupra familiei, să se roage pentru eliberarea spiritelor ancestrale de datoriile neîmplinite, să le caute și să le ofere iertare și să se ocupe în mod activ de respectivele probleme, până la capăt.

⁵ McAll, 1984

Răzbunarea, ura, teama și vinovăția sunt cele mai puternice legături în circuitul moștenirii ancestrale, fapt pentru care iertarea constituie o parte importantă a abandonării șabloanelor ancestrale, ea constituind factorul suprem care determină întreruperea circuitului. Iertarea izvorăște dintr-o dragoste imparțială care așază folosul texturii cosmice înaintea oricărui folos personal. *Iertarea reface firele rupte ale texturii; ea reconstruiește căile care permit sufletului ancestral să ajungă, în sfârșit, acasă.*

Moștenirea națională

Așa cum fiecare familie își are moștenirea sa ancestrală, și țările își au propria moștenire. Acest lucru a devenit evident prin eșecul negocierilor globale de sub umbrela Națiunilor Unite. Lipsa de unitate și certurile dintre națiuni, care seamănă cu cele dintr-o familie mare, le putem numi „moștenirea națională“.

Evitarea sau obsesia noastră privind problemele ancestrale constituie adesea rădăcinile naționalismului nesănătos și rasismului. Mândria pe care ne-o insuflă țara noastră și înaintașii noștri trebuie întotdeauna echilibrată prin conștientizarea restului texturii cosmice. Multe țări culeg acum roadele colonialismului, semănat în secolele trecute. Ignorarea acestei moșteniri nu o va face să dispară; responsabilitatea noastră este aceea de a ne ocupa acum de ea. Conflictele actuale din Orientul Mijlociu, Irlanda de Nord și fosta Iugoslavie își au rădăcinile în conflicte nerezolvate și dispute teritoriale din timpurile trecute: intoleranța religioasă nu este o cauză, ci simptomul unui dezechilibru ancestral ce a mocnit de-a lungul secolelor.

Războaiele și conflictele își au, cel mai adesea, originea în dispute teritoriale de graniță, în încălcarea privilegiilor sau datinilor. Vendetele și activitatea de tip mafiot sunt o manifestare specifică grupurilor tribale, iar terorismul este rezultatul unor dorințe nepotolite și al unor afaceri neîncheiate ale grupărilor rasiale și țărilor, care, asemenea strămoșilor, nu sunt tratate cu respect și cu imparțialitate. Limpezirea problemelor legate de moștenirea națională a unui trib sau a unei țări necesită însă un efort masiv, colectiv și coordonat, al tuturor oamenilor din lume și al aliaților lor din lumea de dincolo.

Cu toții putem să lucrăm cu păzitorii și cu spiritele pământului natal și să le solicităm ajutorul, fără a căuta să condamnăm sau să recurgem la manipulare pentru a obține un anumit rezultat pe care l-am avut în vedere, ci urmărind numai găsirea unor căi de vindecare. Trebuie să devenim conștienți de moștenirea noastră națională și de modul în care acumularea ei afectează situația

noastră prezentă; trebuie să căutăm și să oferim iertarea, singurul element posibil care poate întrerupe circuitul în cazul unor asemenea acumulări complexe de suferință.

Pentru atingerea unui adevărat consens național, fiecare țară și popor trebuie să se ocupe de problemele generate de trecutul său.

Cu toate că nu ne simțim în largul nostru atunci când se discută probleme de familie și probleme naționale, trebuie să trecem peste jena personală și peste orice gând care atâță flăcările ce mocnesc sub jăraticul vechi sau peste încercarea de a menține intactă vechea împărțeală; trebuie să atacăm miezul problemei și să recunoaștem că *noi și strămoșii noștri suntem una* și că trăim o viață colectivă și continuă. Dacă în sufletul nostru am înțeles acest lucru, vom fi capabili să cântăm cântecul reconcilierii care va chema acasă sufletul națiunii, eliberându-l de acte criminale defensive și de violență lipsită de sens.

Întâlnirea cu strămoșii

Prima noastră întâlnire cu strămoșii ne-ar putea provoca un sentiment de teamă, deoarece vor trebui atacate unele probleme personale și de familie; nu trebuie însă să evităm lucrarea cu străbunii, întrucât, procedând astfel, ne evităm și predecesorii cei mai vechi, aceia care și-au limpezit sufletele și sunt familiarizați cu țărâmul ancestral. Atunci când atacăm problemele generate de moștenirea ancestrală nu trebuie să ignorăm sau să minimalizăm darurile și înțelepciunea dobândite de la predecesori. Prin transmiterea amintirilor și cunoștințelor, putem recupera tradițiile noastre orale și ancestrale și ne putem îmbogăți lumea noastră supraintelectuală. Călătorind în lumea ancestrală, putem ajuta la reechilibrarea lumii noastre instabile prin introducerea corecțiilor care țin de înțelepciunea ancestrală practică și plină de umor.

Pentru fiecare grup de strămoși dificili, există un mentor ancestral care ne va ajuta, inițiindu-ne încet, dar sigur, în comoara adevăratei înțelepciuni. Experiența mea a arătat că, dacă beneficiem de ajutorul unui asemenea mentor, putem aborda cu încredere și în mod mai complet problemele vieții prezente. Atunci când ne găsim strămoșii îndepărtați, sentimentul familiei ni se reface, indiferent cât de orfani sau dezrădăcinați ne-am simți.

Lucrarea efectuată cu strămoșii pare o pierdere de timp pentru mulți oameni care doresc să se concentreze asupra vieții prezente. Simțim aici nevoia de a aminti faptul că textura cosmică este situată în afara timpului și se deplasează atât înapoi, cât și înainte, fără nici o întrerupere. Noi suntem strămoșii copiilor

încă nenăscuți, veriga vie de legătură între ceea ce noi considerăm ca fiind trecutul și viitorul, dar care în realitatea subtilă este un etern acum. Nici o parte a texturii cosmice și nici un spirit care a existat vreodată, sau va exista, nu lipsește din acest etern acum.

Practica 42: Găsirea unui mentor ancestral

În șamanism, căutarea unui aliat ancestral înseamnă concentrarea asupra „străbunilor îndepărtați”, care sunt cei mai apropiați de centrul texturii cosmice: aceștia sunt, de obicei, strămoși de demult, despre a căror existență s-ar putea să nu avem informații; totuși, în aceeași categorie pot fi incluși și predecesorii recent decedați a căror viață s-a desfășurat în pace profundă și înțelepciune. Unii predecesori nu sunt potriviți ca aliați pur și simplu datorită faptului că ei nu și-au limpezit încă destul de bine sufletul pentru a ne fi de ajutor: ei iau încă parte activă la viața din lumea noastră, deși sunt morți, având încă tendința de a-și continua acțiunile neîncheiate, și nu au intrat încă în propria lor lume.

Vă veți recunoaște mentorul ancestral după atitudinea sa practică și imparțială. Manifestările de trufie, de egoism sau de desconsiderare a vieții constituie semne de nepotrivire. O ființă umană lipsită de trup, bine informată este adesea mai utilă, în unele cazuri, decât o divinitate sau un spirit neuman, deoarece ea știe cum este viața umană și deci constituie un ghid mai pragmatic pentru a ne îndruma în labirintul vieții.

Mentorul ancestral este o entitate înrudită cu dumneavoastră, care veghează asupra înțelepciunii tradiționale. Acesta este mentorul care trebuie consultat atunci când aveți de-a face cu probleme care necesită un ajutor din lumea de jos. În acestea pot intra problemele de familie, probleme referitoare la terenuri și utilizarea acestora, tot ceea ce necesită o protecție, precedente tradiționale pentru situațiile actuale, situații care necesită accesarea memoriei ancestrale și a cunoștințelor „pierdute”, precum și cele mai multe probleme ce afectează în mod direct viața comunității din care faceți parte. Procedați în felul următor:

1. Eliminați sursele de lumină, începeți întoarcerea la origini și călătoria spre lumea de jos, în căutarea unui mentor ancestral dintre strămoșii mai vechi.
2. Plecând din lumea de mijloc, coborâți către intrarea în lumea de jos împreună cu animalul păzitor, sau întâlniți-vă animalul atunci când intrați în lumea de jos. Pentru găsirea unui mentor ancestral, solicitați ajutorul animalului dumneavoastră.

3. Împreună cu animalul, începeți căutarea. Întrebați orice ființă pe care o întâlniți dacă este mentorul dumneavoastră ancestral. Animalul dumneavoastră vă va ajuta și vă va conduce; în consecință, continuați să întrebați și să căutați până vă găsiți mentorul. Urmăriți reacția animalului față de presupusul mentor: dacă animalul este calm și pare să-l recunoască sau să-l studieze atent, înseamnă că v-ați găsit mentorul ancestral. Dacă animalul dumneavoastră manifestă o indiferență totală sau vă face semne pentru a continua drumul, înseamnă că nu v-ați găsit mentorul.
4. Mentorul dumneavoastră ancestral poate fi o rudă decedată pe care o cunoașteți, dar cel mai adesea este un strămoș îndepărtat, pe care nu îl aveți în memoria conștientă. *El nu va fi o persoană care trăiește acum.* Vă puteți găsi mentorul în cadrul unui grup de strămoși, sau se poate întâmpla ca acesta să fie singur.
5. Salutați-vă mentorul ancestral și faceți cunoștință cu el. Întrebați ce fel de lucrare veți efectua împreună. Ceea ce va urma este răspunsul la întrebarea dumneavoastră.
6. Când auziți semnalul de rechemare, luați-vă rămas bun și întoarceți-vă, folosind drumul pe care ați venit. Efectuați apoi Practica 43.

Practica 43: Dansul cu strămoșii

Memoria ancestrală și tradițională este păstrată în diverse locuri: nu numai la nivelul genelor sau obiceiurilor din familia sau poporul dumneavoastră, ci și în cântece, în povești și dansuri, în comunicări neverbale, în locuri și simboluri. În multe societăți, dansul este practicat nu numai ca formă de distracție și recreere, ci și pentru publicul nevăzut al strămoșilor, spiritelor și divinităților. Dansul activează unele dintre amintirile cele mai vechi și mai puternice, caz în care însuși corpul devine un receptacul al memoriei. Ritmurile și intervalele muzicii de dans sunt stimuli și activatori ai memoriei la fel de puternici ca și mirosurile. Deoarece întregul corp este implicat, efectul dansului este foarte special.

Dansul este rareori considerat ca având un efect revoluționar, însă „Dansul fantomei”, răspândit de profetul Wovoka (1856 - 1932), din neamul indienilor paiute, în anii '80 ai secolului trecut, în America de Nord, a fost indirect răspunzător de ultimul război indian. Ca dans colectiv în transă, acesta era efectuat cu scopul de a ruga strămoșii să-și ajute urmașii, într-o lume tot mai puternic dominată de guvernul restrictiv al Statelor Unite. Alarmat de adunările mari de indieni, guvernul a ordonat un atac asupra zonei „Wounded Knee”, din

Dakota de Sud, în timpul căruia armata a masacrat o întreagă așezare de indieni sioux. Forme similare de dansuri ancestrale sunt folosite în prezent în țări din fostul bloc sovietic, în vederea recuperării obiceiurilor și practicilor ancestrale.

Găsiți o muzică de dans inspirată din muzica populară a strămoșilor dumneavoastră (și nu a țării în care trăiți în prezent, dacă sunteți cetățean naturalizat al acesteia). Simțiți muzica în corpul dumneavoastră, absorbindu-i rezonanța, armonia și ritmul; lăsați *muzica*, și nu mintea, să vă dicteze mișcările, pașii pe care îi faceți. Când vă simțiți una cu muzica, întindeți mâinile și simțiți în aceste mâinile strămoșilor. Dansând împreună, simțiți continuitatea vieții. Pe durata veselei sărbători, bucurați-vă în această împletire a vieților. Încheiați printr-o rugăciune pentru ajutorul continuu al strămoșilor și binecuvântați-i.

Practica 44: Găsirea unui totem ancestral de clan

Fiecare familie își are ajutoarele sale ancestrale care au sprijinit-o și consolidat-o. Unele familii, în special acelea care și-au păstrat evidențe genealogice sau care posedă bunuri transmise din generație în generație sau blazoane, cunosc îndeaproape aceste ajutoare. Animalele – mitice sau nu – care susțin scutul familiei în heraldică reprezintă echivalentul medieval al animalelor totemice asociate liniilor familiale vechi. Fiecare dintre noi își poate descoperi propriul totem de clan prin efectuarea unei călătorii la mentorul său ancestral căruia trebuie să-i adreseze rugămintea de a-i face cunoscut totemul de clan. Acest ajutor, care este de obicei un animal, dar mai poate fi și un copac, o plantă sau o altă ființă, poate fi consultat în probleme care necesită decizii familiale cruciale. Prin această metodă, putem ajunge până la forțele și resursele de familie. Această practică nu trebuie confundată cu găsirea animalului păzitor personal. Aliatul dumneavoastră totemic vă va însoți, deseori, în călătoriile din lumea de jos.

Practica 45: Altarul ancestral

Alcătuiești un altar al strămoșilor. Acesta poate fi o etajeră foarte simplă, sau numai o fotografie a rudelor dumneavoastră în viață ori decedate, sau un simbol care reprezintă, pentru dumneavoastră, strămoșii. Strămoșii sunt predecesorii întregii noastre vieți – unde ne-am afla fără ei? Toate tradițiile indigene își onorează strămoșii, dar există ceva ce am uitat să facem. Multe dintre problemele prezente derivă din șabloane ancestrale moștenite; ca atare, relația noastră

cu înaintașii trebuie să fie corectă, dându-le acestora ceea ce li se cuvine și respectându-i. Acest lucru este deosebit de important în cazul când, de pildă, nu vă cunoașteți strămoșii din cauză că ați fost adoptat. O călătorie până la mentorul ancestral vă poate ajuta să vă reconectați cu rudele de sânge. În acest caz, altarul nu trebuie să includă fotografii ale rudelor, ci alte obiecte pe care le asociați cu familia dumneavoastră.

Practica 46: Să învățăm de la un maestru

Călătorind la un maestru care posedă anumite abilități în care dorim să devenim competitivi, putem învăța de la un mentor-expert, ridicându-ne gradul de conștiință și capacitatea de observație. Călătoriți în lumea de jos cu intenția de a găsi un expert printre predecesori. Acesta va fi un instructor practic specific, care vă va ajuta cu experiența sa personală să vă practicați meseria. Nu uitați să-i cereți permisiunea pentru acest ajutor.

Practica 47: Recunoașterea și clarificarea șabloanelor ancestrale

Partea acestei practici care se ocupă de mentorii din linia de înrudire spirituală o veți putea executa numai după ce veți fi citit capitolul următor.

Toți cei care au devenit de curând părinți fac, la un moment dat, eterna afirmație: „Nu-l voi obliga niciodată pe copilul *meu* să procedeze așa sau așa“, ca o reacție față de modul în care au fost crescuți ei înșiși. Totuși, acest lucru pune adesea în mișcare unele șabloane ancestrale rele și le consolidează.

Studiați-vă familia și toți membrii săi care vă sunt cunoscuți, fără a-i judeca. Care sunt tendințele ce reprezintă o caracteristică particulară a familiei dumneavoastră? Puteți cerceta atât linia maternă, cât și pe cea paternă. În ce mod se reflectă această caracteristică în propria dumneavoastră viață?

Puteți proveni dintr-o familie de oameni importanți, care iau frecvent decizii nefericite sau se angrenează în relații nefericite; ar putea exista un filon adânc de nemulțumire sau de resentimente care, străbătând întreaga familie, să vă marcheze propria viață; sau ați putea fi încântat să descoperiți că v-a fost transmisă calitatea de a rezolva situațiile de viață printr-o abordare ușoară și plină de umor. Evaluați calitățile pe care le-ați descoperit într-o manieră neutră, nu negativă; stabiliți, de asemenea, în ce situații v-ar fi utile aceste calități. Nerăbdarea poate să însemne un entuziasm frustrat, iar supărarea un simț puternic al dreptății. Faceți o călătorie la mentorul dumneavoastră ancestral și între-

bați-l: „Cum poate fi utilă Universului această calitate de familie?” sau „Cum poate fi transformată această trăsătură de familie în viața mea?”.

Dacă sunteți un „părinte discipol”, având deocamdată un singur copil, s-ar putea să doriți să întrebați: „Care sunt lucrurile de care are nevoie acest copil de la mine, în acest moment?”. Dacă toți părinții ar călători în timpul dezvoltării copilului lor, ei ar putea primi un ajutor considerabil. Dacă sunteți adoptat sau nu aveți nici un fel de informații despre familia dumneavoastră, călătoriți împreună cu mentorul ancestral și cu aliații pentru a vă descoperi strămoșii care vă sunt rude de sânge.

Călătoria ar putea dezvălui faptul că străbunii au nevoie de recunoaștere. Acordarea respectului cuvenit poate pune bazele inițierii unei relații corecte. Dacă în călătorie întâlniți un grup de strămoși neregenerați din punct de vedere spiritual, chemați-vă animalele păzitoare sau mentorul ancestral, pentru a vă ajuta.

Dacă descoperiți un șablon familial care trebuie încheiat, întrebați-vă mentorul ancestral cum se poate face acest lucru. S-ar putea să constatați că acest lucru nu este posibil acum, datorită faptului că aveți nevoie de alte ajutoare. Avem două linii de înrudire: linia de sânge a strămoșilor noștri și linia spirituală, a mentorilor spirituali. *Adesea, trebuie să găsim un mentor din linia noastră spirituală care să ne ajute să atacăm problema moștenirii ancestrale a rudelor noastre de sânge.* Toate divinitățile și spiritele care și-au asumat calitatea de muritor, apoi au trecut prin porțile morții, au această capacitate și de aceea sunt privite ca salvatoare sau eliberatoare.

Astfel înțelege tradiția creștină medievală esoterică coborârea de bunăvoie a lui Hristos în regatul ancestral, numind-o „chinurile iadului”. Se consideră că acest act de a coborî la popoarele din vechime a neutralizat influențele ancestrale neechilibrate, pentru întreaga creștinătate. Alte tradiții spirituale își au propriii salvatori și eliberatori, care îndeplinesc funcții similare.

Pentru a ajuta la clarificarea sau transformarea mai eficientă a moștenirii ancestrale, întâlniți-vă cu mentorii dumneavoastră ancestrali, precum și cu cei din linia dumneavoastră spirituală în centrul călătoriei din lumea de mijloc și solicitați-le sprijinul.

Apoi, după ce ați clarificat problemele privind moștenirea ancestrală, efectuați Practica 45. Sufletele strămoșilor dumneavoastră sunt acum libere să se întoarcă la casa lor, iar dumneavoastră puteți să le întindeți mâna iubirii și să dansați, pentru prima oară în armonie.

S-ar putea să aveți sentimentul că strămoșii pe care îi cunoașteți sunt o rușine și că, cu cât veți avea mai puțin de-a face cu ei, cu atât va fi mai bine. Chiar

...dacă simțiți că aveți o moștenire ancestrală constituită din vinovăție, rușine, mânie sau ceva asemănător, este totuși posibil să vă cinstiți strămoșii, fără a repeta în viața dumneavoastră modelele lor de comportament. *Iubiți-i pentru ceea ce sunt, nu pentru faptele lor*, care s-ar putea să fie, la rândul lor, rezultatul moștenirii primite de la străbunii lor. Nu suntem obligați să purtăm povara strămoșilor noștri, dar le datorăm aceasta urmașilor noștri, pentru a fi siguri că respectiva povară nu este transmisă mai departe.

3. În casa sufletelor

Ei nu sunt morți... ei pur și simplu ating pământul. Li se vor întâmpla tot felul de lucruri minunate. Prin corpul lor trec spirite străvechi; în cap aud șoaptele spiritelor noi.

Robert Holdstock,
Lavondys

Moartea ridică umbre negre în societatea noastră, însă puțini dintre noi au participat la experiența morții sau au văzut o persoană decedată, deoarece moartea survine rareori în casă. Cu toate acestea însă, ușile vieții și morții se deschid și se închid în fiecare secundă, sufletele deplasându-se în ambele direcții. Avem cursuri de acomodare pentru viitorii părinți, pentru a învăța metodele de naștere, însă nu facem pregătiri pentru procesul morții.

În timp ce, pe vremuri, prima experiență legată de moarte a unui om tânăr era decesul unei rude mai în vârstă, astăzi este mai probabil ca ea să fie determinată de decesul unui prieten de aceeași vârstă, în urma unei crime, a unui accident sau a unor boli ale sistemului imunitar. Această situație determină aducerea mai clară în atenție a perspectivei morții și a modului în care trebuie să-i facem față, creând un climat în care procedurile legate de moarte și perspectiva sufletului de a-și continua viața sunt discutate în mod mai deschis.

Moartea reprezintă cea mai mare teamă în cazul oamenilor pentru care realitatea fizică este singura realitate: ei nu pot împărtăși sentimentul continuității sau al întoarcerii acasă ce însoțește perspectiva morții la persoanele care acceptă realitatea subtilă. Pentru multe persoane din cultura noastră, moartea înseamnă sfârșitul singurei vieți pe care o cunosc. Cu toate acestea, în majoritatea culturilor există credința că moartea nu reprezintă sfârșitul.

Ce este moartea?

Cel mai ușor mijloc de a înțelege moartea este de a o privi ca pe o naștere în plenitudinea realității subtile; invers, nașterea este uneori moartea conștiinței privind realitatea subtilă. Viața sufletului este un circuit care se desfășoară fără oprire. Există diferite păreri cu privire la ceea ce se întâmplă în momentul morții. Conform concepției șamanice, are loc următoarea succesiune de etape:

1. În momentul morții, corpul pierde semnele vitale.
2. În următoarele câteva ore/zile, sufletul se separă de trup și trece într-o existență solitară, în realitatea subtilă.
3. Înainte de înmormântarea sau incinerarea trupului, sufletul poate efectua o scurtă vizită în locurile și la oamenii cu care a avut legături în viață, înainte de a trece la locul care i-a fost destinat.
4. O dată cu ceremonia funerară, sufletul trece pe tărâmul strămoșilor, condus de aliații săi, și este salutat de sufletele dragi ajunse recent acolo. Călătoria poate dura uneori un timp mai îndelungat, dacă sufletul nu a fost pregătit pentru ea.
5. După această primire există mai multe posibilități. Sufletul se poate alătura grupului de strămoși îndepărtați. El se poate ocupa de problemele de viață rămase nerezolvate sau poate opta pentru o nouă reîncarnare. Sufletul poate prelua noi îndatoriri într-una dintre cele trei lumi. El poate deveni mentorul sau îndrumătorul cuiva din realitatea fizică.

Dincolo de moarte

Cum este posibil ca un suflet să fie contactat într-o anumită parte din cele trei lumi și totuși să se reîncarneze, simultan, undeva în realitatea fizică? Ca răspuns, pot să amintesc doar faptul că timpul și spațiul sunt diferite în cele trei lumi și că rezonanța specifică a sufletului unei persoane este accesibilă în întreaga textură cosmică. Există multe teorii filosofice privind reîncarnarea; cele mai multe dintre ele consolidează relațiile subtile ale vieții în cadrul texturii cosmice. În unele culturi, există relații de înrudire mai apropiate cu alte forme de viață – de pildă, cu animale, copaci și plante; altele consideră reîncarnarea sufletelor umane drept o chestiune pur umană.

În tradiția celtică a Scoției de vest, trupul este numit altarul sufletului. La moarte, sufletul părăsește altarul și trece în casa sufletelor, care, în alte culturi, este numită Țara Morților sau Tărâmul Strămoșilor.

Una dintre primele îndatoriri ale șamanului este de acționa ca psihopomp, conducând sufletele plecate dintre cei vii către moarte, pe tărâmul acesteia. Multe culturi indigene se îngrijesc de cei vii, punându-i să exerseze această trecere. Cărțile morților din Egipt și Tibet conțin hărți și itinerare din lumea viitoare, ce trebuiau învățate înainte de moarte, astfel încât călătoria sufletului să se desfășoare mai ușor. Recent, au fost publicate multe cărți utile, ce pot ajuta omul din lumea modernă să se pregătească pentru itinerarul sufletului⁶.

Călătoria prin moarte

Tărâmul Strămoșilor apare cel mai adesea ca o enclavă în cadrul lumii de jos, deși, conform experienței mele personale, în *oricare* dintre cele trei lumi pot fi întâlnite diferite grupuri ancestrale. Nu este indicat să se pătrundă pe Tărâmul Strămoșilor fără un scop precis și fără aliați puternici. Dacă nu mă credeți, citiți miturile și poveștile populare din fiecare cultură, care vă vor confirma acest lucru: în întreaga lume, există indicații conform cărora este interzis să mănânci, să bei sau să efectuezi tranzacții cotidiene cu cei morți. Dacă șamanul trebuie să pătrundă pe tărâmul ancestral, el face de obicei aceasta pentru a reda rudelor depozitate anumite părți ale sufletului sau pentru a discuta cu unul dintre cei morți. În mod normal, șamanul nici nu trece dincolo de hotare, ci rămâne la poarta Tărâmului Strămoșilor, iar aliații săi pătrund înăuntru. Așa cum Aeneas folosea creanga de aur drept permis de pătrundere în lumea morților, și noi trebuie să descoperim propriile noastre semne și proprii aliați care ne vor fortifica sufletul în vederea acestei călătorii periculoase.

Moartea este privită în mod diferit de către cei care mor și de către cei care suferă pierderea. În orice caz, dorințele și necesitățile celui care moare sunt preponderente față de cele ale supraviețuitorilor, deoarece acesta urmează să efectueze călătoria. Multe persoane care mor brusc nu-și dau seama că au decedat; ele se pot întoarce în locurile unde au stat în viață și pot rămâne acolo, provocând spaimă sau consternare. Fantomele sunt de obicei spirite hoinare, care s-au rătăcit; foarte rar, ele pot fi spirite remanente ale căror acțiuni neîncheiate determină legarea lor de pământ. În asemenea cazuri, spiritele trebuie să ajungă în locul care le aparține. În situații de acest gen, solicitați ajutorul ali-

⁶ Vezi Rinpoche, 1992; Ashcroft-Nowicki, 1992; Matthews, C., 1991

aților, deoarece aceștia pot aplica strategii speciale, care să le permită spiritelor legate de pământ să treacă mai departe.

Atunci când este de așteptat ca moartea să se producă, datorită vârstei înaintate sau bolii, sunt posibile mai multe pregătiri. Este util ca muribundului să i se creeze ocazii de a vorbi despre acest proces, să se descopere care îi sunt dorințele și să fie ajutat să-și încheie problemele nerezolvate, cât mai simplu și cât mai eficient cu putință. Dacă muribundul este deschis perspectivei șamanice, este posibil ca el să fie ajutat să se pregătească pentru itinerarul sufletului (a se vedea Practica 49).

Când trebuie să luăm decizii cu privire la supraviețuirea sau moartea cuiva, primul nostru gând trebuie să fie la persoana în cauză, indiferent dacă aceasta este menținută în viață cu ajutorul aparatului medical, dacă are un handicap puternic sau dacă se află în stadiul de fetus, iar sarcina trebuie întreruptă. Chiar în cazul persoanelor inconștiente, rănite sau nenăscute, sufletul este activ în realitatea subtilă și poate fi consultat. Putem evita manipularea sufletului respectiv întrebându-l care îi sunt dorințele; numai el poate face opțiunea. Efectuați o călătorie până la aliații și la mentorul dumneavoastră și întrebați-i dacă ajutorul dumneavoastră este necesar; dacă este, rugați-le pe ajutoarele dumneavoastră să vă ducă la ajutoarele muribundului și veți afla ce trebuie făcut. Acest lucru este deosebit de important pentru acele suflete care doresc să trăiască, dar se află în comă profundă, în urma unui accident, și nu știu cum să reintre în corpul lor, sau pentru cei care au nevoie de garanția că rudele, partenerul sau prietenii îi vor ajuta așa cum trebuie, dacă se întorc înapoi. În aceste cazuri, șamanul poate fi de ajutor readucând acasă sufletul rătăcit, sau părțile rătăcite ale sufletului, și efectuând refacerea acestuia. Chiar dacă avortul trebuie efectuat sau sistemul de susținere a vieții trebuie întrerupt, deoarece nu există șanse de supraviețuire, trebuie neapărat să se consulte sufletul subiectului în cauză și să fie pregătit pentru acest proces; dacă acest lucru nu este posibil, sufletul trebuie contactat după aceea, pentru a-l asigura că este cinstit și respectat și că decesul s-a desfășurat așa cum se cuvine.

Supraviețuitorii care trebuie să facă față unor decese subite sau accidentale se află într-o situație grea, deoarece nu dispun de timp pentru a-și rezolva problemele pe care le au cu cei decedați și pentru a-și lua rămas bun. Putem face față mai ușor pierderilor grele dacă avem posibilitatea de a călători între lumi după dorință și de a câștiga ajutorul aliaților noștri, însă legăturile generate de dragoste și tristețe nu sunt atât de ușor de învins pentru ceilalți. Scrierea unei scri-

sori către cel decedat și arderea ei, astfel încât să ajungă pe tărâmul ancestral, constituie o altă metodă potrivită pentru a vă lua rămas bun. Acest procedeu este util și în cazul persoanelor ale căror rude de sânge sau al căror tată a decedat înainte de nașterea lor. Este esențial să se efectueze un ritual de înmormântare simplu și adecvat pentru a se anunța moartea, pentru a-l cinsti pe cel decedat și pentru a face mai suportabilă perioada de doliu (a se vedea Practica 53).

Cel mai bine este ca rămășițele fizice ale celui decedat să fie dispersate prin înmormântare sau prin risipirea cenușii după maximum o săptămână de la deces. Incinerarea este acum obișnuită, dar eticheta privind ceea ce trebuie făcut cu cenușa rămâne pentru unele persoane o problemă dificilă. Mulți oameni nu dispersează rămășițele fizice datorită ignoranței, neștiind ce trebuie să facă; aceștia doresc o ceremonie, însă nu de tip convențional. Între timp, însă, cenușa matusii Grace rămâne pe șemineu. Uneori, durerea simțită împiedică împrăștierea cenușii.

Unele spirite ale celor decedați rămân în mod deliberat în apropierea celor iubiți, pentru a-i veghea un timp. Fiica Clarei, una dintre clientele mele, a murit într-un accident tragic, în pragul trecerii la perioada adultă; Clara era conștientă că fata sa, Nickie, nu a dispărut și în adâncul tristeții sale se mângâia cu ideea că ea se află încă în apropiere, putând să o vadă și să-i vorbească. După o perioadă de câteva luni, Nickie a început să apară în jurul casei, în compania altor spirite, ca și când prietenii veniseră să o ia cu ei. Puțin timp după aceea, fata decedată a încetat să mai apară. Clara este încă îndurerată, dar ea a putut face față pierderii grele cu care a fost confruntată datorită prezenței iubitoare a copilei sale în primele luni după deces.

În cazurile când corpul nu este recuperat, este înhumat în străinătate sau este reținut de către procurorul care investighează morțile suspecte, cel confruntat cu pierderea grea are dificultăți în a percepe realitatea morții. În timpul măcelului provocat de primul război mondial, au murit atât de mulți oameni care au fost înmormântați în străinătate încât rudele lor au consultat mediumuri pentru a se convinge că morții se simt în pace și pentru a-i asigura pe aceștia că erau încă iubiți și pomeniți. Putem și noi verifica dacă cei decedați s-au stins în pace, solicitând ajutorul aliaților noștri.

În Occident, exista o practică obișnuită de păstrare a unei perioade de doliu, persoana îndoliată purtând la început veșminte negre, care erau schimbate apoi cu altele de culoare mov închis și apoi violet, în cele din urmă trecându-se la vestimentația colorată normală. Această practică era utilă, deoarece semnala

tuturor faptul că persoana îndoliată avea nevoie mai mult timp de un tratament mai sensibil, deoarece purtarea doliului dura minimum doi ani. Dacă i-am trata pe cei îndoliați ca pe niște persoane ce stau la granița dintre viață și moarte, privind către tărâmul îndepărtat unde le-au plecat cei iubiți, dacă le-am vorbi despre cel decedat cu dragoste și umor, și nu am evita subiectul, dacă am plânge alături de ei și le-am fi alături o perioadă îndelungată, după pierderea suferită, i-am ajuta să se întoarcă treptat la viața cotidiană.

Confruntarea cu propria moarte

Numai prin confruntarea cu propria noastră moarte și printr-o călătorie în realitatea subtilă vom putea spori informațiile despre moarte. Printr-o bună pregătire, corelată cu ducerea la bun sfârșit a acțiunilor neîncheiate vom putea trece în casa sufletelor, alături de strămoși.

Practica 48: Acțiunile neîncheiate

O trăsătură proeminentă a morții este imprevizibilitatea ei. Dacă ar trebui să muriți în următoarele douăzeci și patru de ore, care dintre acțiunile neîncheiate v-ar deranja cel mai mult? O ceartă, în urma căreia nu s-a produs împăcarea, planurile nerezolvate privind bunăstarea cuiva, faptul că nu ați întocmit un testament? Faceți o listă cu problemele cele mai presante. Problemele de acest fel determină legarea de pământ a sufletelor, dar multe dintre ele pot fi rezolvate cât mai suntem în viață și sănătoși. Selectați apoi una dintre probleme și efectuați o călătorie dedicată ei, întrebându-vă mentorul ancestral și aliații cum să o rezolvați.

Practicarea regulată a autoclarificării este necesară dacă nu dorim să ne împovărăm urmașii cu problemele noastre nerezolvate – atât în ceea ce privește bagajul mental, cât și problemele de comportament. O călătorie periodică până la mentorul nostru ancestral, pentru a întreba: „Care este povara pe care nu ar trebui să o port și cum să mă eliberez de aceasta?“, va clarifica adesea problemele inconștiente și ne va îmbunătăți viața.

Dacă aveți probleme nerezolvate cu o persoană care a decedat, călătoriți până la mentorul ancestral și rugați-l să vă conducă acolo unde o puteți întâlni. Acest loc poate fi undeva în lumea de mijloc sau în altă parte. Amintiți-vă că e posibil ca și persoana decedată să dorească să vă comunice ceva.

Practica 49: Pregătirea itinerarului sufletului

Nu încercați această practică până când nu ați vizitat toate cele trei lumi și nu v-ați câștigat aliați acolo. Această practică se adresează celor care doresc să se pregătească mai bine pentru propria moarte. Așa cum facem repetiții în vederea itinerarului de vacanță într-o țară îndepărtată, putem descoperi și calea sufletului. Urmați cu exactitate următoarele instrucțiuni:

Prima călătorie

1. Călătoriți la început până la animalul dumneavoastră păzitor și la mentorul din lumea de mijloc și întrebați-i dacă, în momentul respectiv, este potrivit să vă descoperiți itinerarul sufletului. Dacă aliații vă sugerează că nu este, nu mergeți mai departe.
2. Dacă aliații vă sfătuiesc să efectuați călătoria, întrebați-i dacă înainte de a pleca în călătorie nu trebuie să îndepliniți anumite obligații. Cereți-i mentorului din lumea de mijloc un simbol, care să joace rolul de ancoră. Înapoiati-vă din călătorie și *desenați acest simbol* până când vi se întipărește în memorie.

Călătoria a doua

1. Asigurați-vă că banda dumneavoastră sonoră pentru întoarcerea la origini are un semnal de rechemare clar. Mergeți împreună cu animalul păzitor la mentorul din lumea de mijloc și rugați-l să fie ancora dumneavoastră în următoarea călătorie. Mentorul dumneavoastră din lumea de mijloc va lega un fir în jurul simbolului, pe care îl veți purta cu dumneavoastră în timpul călătoriei; pe măsură ce veți merge mai departe, mentorul va derula firul, menținând astfel legătura cu dumneavoastră.
2. Călătoriți acum la mentorul ancestral și rugați să vi se arate itinerarul pe care sufletul dumneavoastră îl va urma la moarte, *sub forma unei hărți sau schițe. Rețineți*: nu trebuie să întrebați cum sau unde veți muri.
4. Mentorul vă va arăta drumul destinat sufletului dumneavoastră, desenându-l pe pământ sau arătându-vă o hartă, sau în oricare alt fel. *Nu călătoriți după această hartă.*
5. Când se va auzi semnalul de rechemare, mentorul din lumea de mijloc vă va trage înapoi. Întoarceți-vă și desenați itinerarul sufletului sub forma unei hărți sau schițe.

Această călătorie vă va ajuta să trasați drumul pe care îl veți urma. Dacă vă aflați în pragul morții, vă puteți familiariza cu drumul, puteți solicita ajutorul aliaților, mentorilor și strămoșilor, rugându-i să vină să vă salute și să vă sprijine. Când va sosi momentul morții, vă veți fi cunoscut deja bine itinerarul, iar sufletul dumneavoastră nu va mai rătăci, fără o direcție precisă.

Practica 50: Lista direcțiilor

După călătoria descrisă mai sus, puteți încerca să vă întocmiți propria „listă a direcțiilor”. Mai mulți inițiați orfici din sudul Italiei și din Creta, care au trăit între secolul al IV-lea și al II-lea î. Hr., au fost înmormântați purtând la gât, sub formă de amulete, direcțiile exacte ale itinerarului lor de după moarte, înscrise pe foițe de aur. Iată ca exemplu una dintre aceste liste:

„În stânga casei lui Hades, vei găsi un izvor

Iar alături de el se va afla un chiparos alb.

De acest izvor nu te apropia.

Dar vei găsi un altul, după Lacul Memoriei,

Din care curge o apă rece, iar în fața lui stau păzitorii.

Spune: «Sunt fiu al Pământului și al cerului înstelat;

Dar seminția mea este numai din cer. Aceasta o știți și voi.

Dar sunt copleșit de sete și pier. Dați-mi repede

Apa rece ce curge din Lacul Memoriei»⁷.

Pe baza călătoriei dumneavoastră, elaborați-vă propriile instrucțiuni. Vă puteți nota direcțiile, ca în exemplul de mai sus, sau puteți opta pentru a desena planul dumneavoastră pe hârtie sau pe pânză, sub forma unei hărți sau a unui tablou. Indiferent ce variantă alegeți, rulați lista sau harta dumneavoastră și așezați-o într-un container potrivit (de pildă, un rulou de piele, o cutie mică) și marcați pe acesta simbolul itinerarului sufletului dumneavoastră. Respectivul container va fi apoi păstrat în sacul dumneavoastră șamanic (a se vedea Practica 61), până în momentul când va trebui să faceți repetiții pentru parcurgerea drumului, în apropierea morții.

⁷ Fix, 1979

Această ceremonie nu o veți putea efectua niciodată personal. Este ceremonia care marchează propria dumneavoastră trecere, care va fi organizată de familia și prietenii dumneavoastră. Existența unor instrucțiuni pentru o asemenea ceremonie, împreună cu testamentul dumneavoastră legal le vor fi de mare ajutor celor iubiți, care ar putea fi prea copleșiți de moartea dumneavoastră pentru a mai putea organiza lucrurile de asemenea manieră încât să vă fie pe plac. Totodată, aceste instrucțiuni vor face inutilă orice discuție a familiei privind spiritualitatea dumneavoastră reală, cum ar fi de pildă: „El a aparținut întreaga viață cultului prezbiterian și va fi înmormântat ca atare“. Ceremonia dumneavoastră trebuie să fie numai scurtă; ea nu trebuie să fie conformă cu serviciile funerare specifice religiei convenționale. Dacă doriți să creați un serviciu funerar complet, puteți s-o faceți; orice persoană împuternicită legal de dumneavoastră poate „oficia“ slujba religioasă sau poate organiza incinerarea. Această ceremonie vă va da posibilitatea să vă conformați spiritualității personale, asigurând în același timp un cadru în care familia și prietenii vor putea să-și ia rămas bun de la dumneavoastră. Ceremonia dumneavoastră poate fi rezultatul unor lungi contemplații sau poate fi alcătuită în urma sfaturilor și îndrumărilor primite de la aliați în timpul călătoriilor.

„Noua carte a morților“ (The New Book of the Dead) aparținând autoarei Dolores Ashcroft-Nowick este călduros recomandată pentru informațiile privind modul de a aborda moartea, organizarea funeraliilor și migrația sufletului cu ajutorul ritualurilor.

În calitate de călător între lumi, veți folosi și colecționa neapărat obiecte dătătoare de putere. Tobe, zornăitoare, pene, pietrele și alte obiecte pe care le folosiți de obicei în șamanizări câștigă putere, se acordă cu frecvență lucrării dumneavoastră.

Pentru a vă asigura că ele vor fi transmise altor practicanți ai șamanismului sau păstrate cu respect, lăsați instrucțiuni clare în testamentul dumneavoastră și numiți un executor care să urmărească respectarea acestor dorințe.





6. Lumea de sus

Pentru ca o fortăreață să fie secretă, ea trebuie să fie invizibilă. Ea nu trebuie să aibă granițe de exclusivitate – trebuie să fie o fortăreață internă a practicii, și nu o instituție externă.

Ngakpa Chögyam

1. Cântecul spațiului interior

Trebuie să fii în alianță cu ființele viitorului, iar generațiile care vor urma vor fi în pace cu tine.

Joanna Macy,
World as Lover, World as Self

Lumea de sus este tărâmul vizionar și arhetipal al celor trei lumi. Acolo accesează cunoștințele, informația și inspirația; acolo câștigăm perspectiva asupra lucrurilor și percepem tiparele vieții. Dacă ne reamintim imaginea marelui copac din Figura 1, vom vedea că ramurile acestuia pătrund în lumea de sus; aici descoperim fructele copacului și ni se permite să aducem acasă roadele vieții noastre. Frumusețea originală și conexiunea primară pe care le întâlnim aici sunt instantanee și mișcătoare. Aici nu există nici o umbră de descompunere, poluare sau spoliere; este un tărâm paradiziac al închipuirii.

Despre acest tărâm au scris aproape toți marii artiști, poeți sau profeți. Lumea de sus ne bântuie imaginația în visele despre paradis. Mulți șamani vorbesc despre lumea de sus ca despre „țara purității”. În poemul său

*Kublai Khan*¹, Samuel Coleridge își descrie o viziune, provocată de opium, în care apare localitatea Xandu, prin care încearcă să prezinte perfecțiunea originară a lumii de sus. Wordsworth scria că „în copilărie, cerul se află de jur împrejurul nostru”; într-adevăr, copiii mici ale căror fontanele nu s-au închis încă au parte de o profundă comuniune cu acest tărâm. Oasele din creștetul capului rămân maleabile și flexibile un timp, la copii, pentru a permite creșterea capului. Această zonă se consideră a fi poarta șamanică de trecere spre alte lumi. Adulții stabilesc mai greu legături, însă nevoia lor de acea comuniune din copilărie este adesea atât de puternică încât ei pot recurge la droguri sau băutură, pentru a o atinge, pentru a fi catapultați în afara trupului prin acțiunea diferitelor substanțe, în loc de a căuta lumea de sus prin simplul contact cu frumusețea naturii.

Denaturări ale lumii de sus

Lumea de sus a fost prezentată în multe religii ca fiind o țință: aici trăiesc divinitățile într-o fericire continuă, aici pot fi găsite sufletele binecuvântate ale eroilor sau sfinților plecați, de aici coboară făpturi angelice, sub formă de mesageri divini. Ni se spune că aici nu sunt admiși decât cei buni, de încredere, cei perfecți, toți ceilalți fiind excluși. Multe religii au barat drumul către această lume, considerând că aici sunt lăsați să intre numai propriii lor adepți, „cei aleși”, care vor avea acces la o fericire fără sfârșit; acele religii sunt satisfăcute de ideea că restul umanității (toate celelalte specii, desigur, nu au ce căuta acolo, deoarece sunt lipsite de suflet!) va lua drumul vârtejurilor din infern. Mândria exagerată și exclusivismul pretențiilor fundamentaliste asupra paradisului au alterat atât de mult concepția noastră despre lumea de sus încât mulți oameni au declarat că ar prefera să ardă în compania celor osândiți decât să îndure o eternitate pioasă în compania celor aleși.

Conform punctului de vedere al religiilor dualiste, lumea de jos este asociată cu demonii din trecut, cu căderea în dizgrație din Geneză, în timp ce lumea de sus devine centrul judecății milenare și apocaliptice, descrisă în Apocalipsa Sfântului Ioan. Cum cel de-al doilea mileniu se încheie, multă lume a acordat credit acestor asocieri nefericite. În Occident, lumea de jos a fost neglijată, iar noi ne-am concentrat prea mult asupra lumii de sus, laudând binefacerile ei într-un

¹ Fondator al dinastiei mongole în China, 1216 – 1294. (n. trad.).

mod neechilibrat, care a generat o puternică inducere în eroare. Dacă neglijarea și evitarea lumii de jos creează o perspectivă întunecată și înfricoșătoare, dependența excesivă de lumea de sus creează stereotipuri grosolane pe baza arhetipurilor fundamentale, dând naștere unor indivizi intoleranți față de umbră, care trăiesc numai pentru „lumină”. Concepția acestor oameni despre lumea de sus este la fel de falsă ca și proiecțiile creștine ale iadului în lumea de jos. O imagine denaturată a lumii de sus ne duce la pasivitate și la părerea că entitățile cerești vor face totul pentru noi, eforturile noastre nefiind necesare.

Căutarea spirituală

Pierderea comuniunii cu lumea de sus este descrisă în nenumărate mituri, ea fiind corelată cu retragerea zeilor și a marilor învățători sau cu ruperea punții care ne leagă de înțelepciune și cunoaștere. Furtul focului din cer de către Prometeu și al substanței divine de către Sophia sunt mituri despre căutarea spirituală și despre reconectarea noastră cu lumea de sus². Trebuie să privim aceste legende cu ochii misticilor și șamanilor: ele dezvăluie faptul că divinitățile păzesc înțelepciunea, plănuiind ca oamenii să o găsească în final, dar că mulți dintre noi fură cunoștințe într-un mod lipsit de înțelepciune: *dorim tehnica, dar nu și responsabilitatea*. Din această cauză, în căutarea spirituală întâlnim păzitorii pragurilor spre inițiere: îngeri cu săbii de foc, animale mitologice care spun ghicitori și zeități care iau diferite forme provocatoare. Numai acei inițiați care doresc să-și asume sarcina de păzitori ai porților către mistere primesc încuviințarea de a folosi înțelepciunea pe care o găsesc. Numai prin practică și implicare personală ne putem iniția în cunoaștere.

Cu toate acestea, putem să circulăm liber în lumea de sus și să găsim inspirația și perspicacitatea care ne vor alimenta viața și vor înflori lumea în care trăim. Așa cum puterea texturii cosmice izvorăște din lumea de jos și nu poate fi împiedicată să se reverse în noi, tot astfel îmbrățișarea Spiritului cade din lumea de sus, asemenea ploii, și pătrunde în întreaga noastră ființă. Reconectarea cu lumea de sus determină refacerea înțelegerii noastre spirituale, a extazului intens și a capacității vizionare. Atunci când ajungem să observăm cu claritate linia destinului nostru creator și tiparele căutării sufletului nostru înseamnă că ne-am recăpătat capacitatea vizionară spirituală autentică, pe care nimeni nu ne-o va mai putea lua.

² Matthews, C., 1991

Prin refamiliarizarea cu principiile șamanice ale texturii cosmice ne dăm seama de modul cum anumite religii ne-au ținut la distanță de adevărata noastră moștenire. Relația noastră cu puterea și cu Spiritul este simțită în principal în lumea de mijloc, dar este alimentată de conexiunile pe care le avem atât cu lumea de jos, cât și cu cea de sus. Când renunțăm la accesul natural la puterea texturii cosmice ni se interzice intrarea în lumea de jos; când ni se interzice accesul natural la Spiritul texturii cosmice, ni se interzice intrarea în lumea de sus. Sufilele noastre rămân astfel închise într-o singură lume, într-o singură realitate.

Vi se acordă permisiunea de a vă cere înapoi accesul la putere și la Spirit.

Redescoperirea propriei noastre identități spirituale

Dorința omului de a poseda cât mai multe teritorii s-a extins către spațiul interior al celor trei lumi. Multe religii au făcut încercări susținute de a coloniza spațiul interior în folosul lor și de a dicta cine poate merge acolo și în ce condiții. Una dintre marile satisfacții ale lucrării șamanice este libertatea de a cere înapoi spațiul interior. De-a lungul timpului, omenirea a folosit legende pentru a explica și înțelege unde se află spațiul interior, cine îl locuiește și ce se întâmplă în interiorul său. Multe legende povestesc cum au ieșit diferite entități din spațiul interior, venind din paradis sau de pe un munte înalt, pentru a ajuta umanitatea; există și multe istorisiri despre anumiți oameni care au călătorit în spațiul interior pentru a câștiga înțelepciune, putere sau darul vindecării, aidoma lui Ghilgameș, care căuta elixirul nemuririi, sau lui Parsifal, care căuta Graalul sfânt. Acestea nu reprezintă căutări individuale ale unei nirvane personale, ci acte eroice de recuperare a sursei comune de inspirație și tămăduire.

Astăzi, șamanismul este preocupat de redescoperirea spațiului interior. Deși aparținem unei culturi post-religioase, ideile noastre despre spațiul interior sunt încă rigide, însă este sigur că nimeni nu poate impune tuturor oamenilor o anumită versiune asupra scopului vieții. Acest fapt începe să fie înțeles, deoarece un număr tot mai mare de oameni își caută identitatea spirituală autentică prin mijloace diferite de cele clasice.

Dacă însă abandonăm „legenda care ne aduce mântuirea“, vom ști oare de unde am venit și unde mergem după moarte, vom cunoaște oare scopul vieții noastre? *Identitatea spirituală autentică poate fi descoperită numai prin accesarea coordonatelor potrivite ale vieții noastre; acestea sunt specifice fiecărei*

persoane. Anumite grupuri de indivizi vor descoperi că au multe lucruri în comun și se vor asocia pentru a adera la o legendă sau un mit, însă toate miturile și legendele trebuie privite ca reguli empirice, ca planuri de activitate și tipare răspândite în textura cosmică.

În toate generațiile și timpurile, Spiritul se manifestă sub forma unor frecvențe energetice care sunt recepționate în diferite moduri. În prezent, parcurgem o etapă de curățire a multor tipare vechi, legate de ceea ce astrologii numesc Era Peștilor: aceste tipare sunt caracterizate prin respingerea sexualității, curățirea trupului și printr-un cadru spiritual ierarhizat. Atunci când ne hotărâm să aruncăm ceva, suntem tentați să-i găsim o altă utilizare sau să descoperim că acest lucru conține ceva care ne este foarte drag; în mod similar, unele persoane descoperă că vechile tipare caracteristice Erei Peștilor par dintr-o dată cele mai atrăgătoare și mai oportune. Izbucnirile fundamentalismului zguduie întreaga lume, deoarece acest curent de curățire este respins. Fundamentalismul s-a născut din teama de schimbare, de amenințarea pe care o prezintă noul. În mod similar, oamenii caută ordine și un cadru structural și comunitar care să le conducă în totalitate viața, în loc să înnoate singuri în haosul aparent al curentului care sosește.

Curentul Vărsătorului, care sosește, este anunțat printr-o luptă pentru structuri mai liberale, care să susțină egalitatea socială și spirituală, pentru autodefinire și identitate spirituală personală, toate acestea fiind considerate drept periculoase de către cei cu vederi învechite. Dacă punctul de vedere asupra lumii caracteristic Erei Peștilor a distorsionat percepția noastră asupra celor trei lumi, împiedicându-ne accesul la acestea, concepția despre lume caracteristică Erei Vărsătorului tinde să se situeze la polul opus, deschizând larg toate porțile, pentru a ne da posibilitatea să accesăm cât mai repede informația, puterea și Spiritul.

Călătorul între lumi trebuie să acorde atenție indicatoarelor rutiere și jaloanelor de frontieră ale celor trei lumi, fără nerăbdarea caracteristică Erei Vărsătorului și fără teama și exclusivismul Erei Peștilor. El trebuie să-și amintească mereu că este răspunzător de propriile reacții și de efectul acestora asupra texturii cosmice. Responsabilitatea pentru cunoștințele primite poate părea un concept neobișnuit, însă toți păstrătorii cunoștințelor șamanice își dau seama că toate *cunoștințele trebuie aplicate cu înțelepciune*. Nu vom învăța un copil de trei ani cum funcționează panoul de comandă al automobilului; numai atunci când ajunge la vârsta de șaisprezece ani sau mai mult, el este suficient de matur. Când fizicienii care au descoperit energia nucleară și-au dat seama

de utilizările teribile ce vor fi date descoperirii lor, era deja prea târziu pentru ei să mai fie răspunzători. Cunoștințele acestea nu mai pot fi uitate, însă pot fi folosite în mod înțelept.

Cunoașterea și responsabilitatea

Când călătorim în lumea de sus descoperim multe lucruri pe care trebuie să le păstrăm toată viața. Din acest motiv, înainte de a porni spre lumea de sus, trebuie să ducem o viață echilibrată și să avem cunoștințe temeinice despre lumea de mijloc și cea de jos. Acest lucru este deosebit de important, în special dacă accesul la putere și Spirit ne-a fost barat de-a lungul unei perioade semnificative din viață. Societățile indigene se tem, pe drept cuvânt, de șamanii fără scrupule ce se arată atrași de putere sau de cunoaștere, pe care și-o însușesc pentru propriul folos: astfel au apărut vrăjitorii, fanaticii și cei care practică înșelătoria. Ei se îmbogățesc pe socoteala texturii cosmice, în loc de a se integra în ea. Acest tip de comportament îl constatăm ori de câte ori puterea și cunoașterea devin apanajul exclusiv al unui grup, indiferent dacă este vorba despre politică, religie sau învățare.

Datoria noastră de călători între lumi nu este aceea de a manipula Universul conform interesului nostru, ci de a ne conecta cu textura cosmică în mod corect, permițând puterii și cunoașterii din Univers să formeze un flux care să intre în noi și să curgă prin noi în folosul tuturor celor conștienți de existența Spiritului, în orice loc. Atunci când intrăm în armonie mai strânsă cu textura cosmică, putem deveni păzitorii cunoașterii și ai puterii – nu pentru a bara căile unor căutători adevărați sau ale celor care au nevoie, ci pentru a menține, într-un mod înțelept, legătura cu textura. Dar cine îi păzește pe păzitori? Nimeni altcineva decât aliații noștri din spațiul interior, la a căror poruncă am fost numiți, cu care facem de gardă și care ne corectează atunci când slăbiciunea noastră umană sau lipsa noastră de perspicacitate amenință munca.

Accesarea lumii de sus

Să ne întoarcem la analiza noastră privind lumea de sus. Mulți dintre noi accesează deja lumea de sus în viața cotidiană – de pildă, atunci când încercăm să obținem o imagine arhetipală a unei situații, când ne orientăm către orice sursă creatoare sau spirituală pentru a obține inspirație sau iluminare, când încercăm să găsim o îndrumare într-o situație dificilă, ori de câte ori ideile ni

se învârtesc în cap și avem presentimentul copleșitor că ceva va merge bine, ori de câte ori ne imaginăm prototipul sau schița a ceva ce dorim să creăm.

Așa cum lumea de jos este asociată cu strămoșii, cu începuturile și cu trecutul, lumea de sus este asociată, deși nu exclusiv, cu viitorul, cu posibilitatea și rezultatul. Ea constituie un loc potrivit pentru a prezice informația de care vom avea nevoie, pentru a găsi surse de inspirație și cunoaștere, pentru a căuta soluții pentru secvențele incomplete ale evenimentelor.

Nu degeaba entitățile luminate din lumea de sus, spiritele stelare, sunt asociate cu tiparul destinului nostru. Astrologia modernă asociază data nașterii noastre cu un semn al zodiacului, care este alcătuit din douăsprezece constelații vizibile în lumea mediteraneană clasică. Fiecare constelație este guvernată de o planetă despre care se crede că ar avea influența dominantă. Deși sistemele astrologice moderne au fost adaptate pentru a acoperi întregul glob, este clar că popoarele indigene au focare planetare diferite, bazate pe constelațiile vizibile pe *propriul lor* cer nocturn. Ele privesc stelele și constelațiile ca pe niște mentori puternici și mulți indigeni consideră că triburile își au originea în ființe stelare ancestrale și sunt protejate de acestea.

Influența stelelor asupra lumii de mijloc și descoperirea modalității a constituit obiectul hermetismului³, care căuta, în esență, să dovedească asemănarea cu divinitatea, în ceea ce privește omul și natura, prin transformare alchimică și spiritualizare.

În hermeneutica neo-platonice și medievală, fiecare planetă corespunde unor substanțe terestre și unor calități. Acest sistem a sesizat asemănările fundamentale și prin suprapunere, conform cărora lumile se oglindesc una pe alta. Acest lucru era exprimat în dictonul hermetic: „Ceea ce este deasupra este la fel cu ceea ce se află dedesubt, iar ceea ce este dedesubt este la fel cu ceea ce se află deasupra”. Hermes era zeitatea tutelară a acestui mod magic de percepție. Artele tămăduirii, schimbării și transmutației se aflau în mâinile magicienilor, care călătoreau între aceste lumi în moduri mai sofisticate decât primii șamani⁴.

³ Una din creațiile elenismului. În realitate, „o etichetă pusă pe elemente de astrologie, alchimie și magie împrumutate din mediul cultural al epocii”. Eliade/Culianu, *Dicționar al religiilor*, Ed. Humanitas, 1993. (n. trad.)

⁴ Matthews, C. și J., 1985-6

S-a emis părerea că simbolurile pictate pe tobele șamanilor saami pot indica semne stelare vizibile de pe Pământ⁵. În lume, există multe semne terestre, cum ar fi liniile și imaginile de la Nazca, figurile de pe dealurile calcaroase din Marea Britanie, precum și configurația multor peisaje sacre; toate acestea pot fi înțelese cu adevărat numai din aer, deși ele au fost trasate pe pământ de către ființe umane pământene. Cum au ajuns aceste semne în locurile respective? Unele dintre ele au legătură cu stelele – de pildă, necropola egipteană a Marii Piramide și monumentele care o înconjoară și care sunt reflectări ale Căii Lactee. S-ar putea ca proiectanții acestor monumente sacre să fi fost inspirați nu numai de observațiile făcute asupra bolții cerești, ci și de călătoriile în lumea de sus.

Călătoriile în lumea de sus ne redau simțul perspectivei: atunci când piesele jocului de puzzle al vieții noastre lasă impresia că se pot asambla, însă nu ne dăm seama în ce fel, o călătorie în lumea de sus ne va permite găsirea piesei care lipsește și ne va arăta o imagine mai clară. Întocmai ca și *hatali*-ul indienilor navajo, șamanul ce pictează pe nisip, suntem capabili de a reface *hozho*, armonia, echilibrul și frumusețea vieții noastre prin analiza formelor de pe Pământ⁶.

În lumea de sus întâlnim păsări mari, monștri marini de talie mare, spirite stelare, serafimi, entități care, în mod sigur, nu sunt de natură umană, divinități ale torsului, țesutului, invenției și creației, strămoși care se ocupă cu instruirea privind diferite abilități și școli ale mentorilor spirituali. *Geniul* lumii de sus apare adesea sub forma unei divinități creatoare și stelare, în timp ce *juno* a lumii de sus apare frecvent sub înfățișarea unei zeițe stelare, ca Ariadna, cea care a întins un fir conducător prin Labirint; aceste entități pot apărea împreună, ca păzitori ai unui palat ceresc, ca Logos și Sophia.

Lumea de sus stimulează lobi frontalii ai creierului mare, conectând cele două emisfere și acționând asupra amintirilor profunde din trunchiul cerebral, pentru a crea fructele strălucitoare ale revelației. Ca sălaș al frumuseții, armoniei și viziunii, al ajutorului și îndrumării spirituale, lumea de sus este locul unde găsim aliați care ne pot furniza răspunsuri și soluții.

⁵ Ahlbäck și Bergman, 1991

⁶ Ripinsky-Naxon, 1993

Practica 52: Găsirea unui loc de ascensiune spre lumea de sus

Pentru a ajunge în lumea de sus, trebuie să efectuăm o ascensiune. Găsiți un loc potrivit pentru ascensiune care să existe în realitatea fizică, nu în imaginație: un copac înalt, un munte sau o stâncă, o cascadă, un curcubeu, fumul unui foc. Acest punct de ascensiune poate fi situat lângă centrul călătoriei dumneavoastră, dar nu este obligatoriu. Reamintim, cel mai bun este un loc natural, dar dacă doriți să vă urcați pe Empire State Building sau pe Turnul Eiffel, cu ascensorul, se poate și așa.

În emisfera nordică, lumea de sus este adesea reprezentată prin Calea Lactee și stelele circumpolare, în special Ursa Mare, ce indică Steaua Polară – osia cerului, în jurul căruia se învârtesc stelele circumpolare. Calea Lactee este un drum ce a devenit asociat cu multe rute terestre de pelerinaj – cum ar fi, de pildă, în Anglia, calea către Fecioara Maria din Walsingham, sau, în Spania, calea către Sf. Iacob din Compostela. Calea Lactee continuă să fie un drum potrivit către lumea de sus.

Lumea celtică de dincolo, care se înrudește cu lumea de sus, are multe insule ce corespund stelelor de pe bolta cerească în cosmologia șamanică clasică. În această lume de dincolo se ajunge printr-o călătorie șamanică peste mări, într-o barcă fără vâsle sau cârmă, condusă de către aliații din alte lumi⁷. O asemenea barcă reprezintă o altă posibilitate.

Dacă pentru ascensiunea dumneavoastră folosiți un intermediar care în realitatea fizică nu poate fi folosit pentru urcare, cum ar fi, de pildă, apa sau fumul, acesta va putea fi supus și vă va duce în realitatea subtilă.

Practica 53: Călătoria în lumea de sus

Călătoria în lumea de sus se desfășoară în felul următor:

1. Scopul dumneavoastră, în prima călătorie, este de a obține accesul în lumea de sus și de a vă reconecta cu sursele inspirației dumneavoastră. Faceți întineric în încăpere, așezați-vă confortabil și începeți întoarcerea la origini, evocând scopul călătoriei și amintindu-vă locul dumneavoastră de ascensiune spre lumea de sus.

⁷ Matthews, C., 1992

2. Chemați-vă animalul păzitor, spre a vă întâlni la baza locului de ascensiune. Nu executați ascensiunea în absența lui. Este posibil ca în timpul urcușului sau atunci când ajungeți în lumea de sus să apară un alt animal, ca ajutor auxiliar. Urmați instrucțiunile de acceptare a animalului de la paginile 121-122.
3. Prima călătorie pe care o veți face în lumea de sus va fi de obicei mai dificilă decât călătoriile în lumea de jos sau în lumea de mijloc. Stânca sau copacul dumneavoastră poate căpăta o înclinație amenințătoare, puteți începe să obosiți, s-ar putea să vi se pară că totul durează prea mult, să simțiți că sunteți gata de a ceda. În acest moment, fiți hotărât și cereți-i animalului să vă încurajeze. Când ați ajuns în vârful locului dumneavoastră de ascensiune – creasta curcubeului, vârful copacului, al muntelui, – puteți întâmpina alte dificultăți: o atmosferă cețoasă vă poate întuneca drumul, puteți întâmpina o oarecare formă de rezistență fizică, ce vă împiedică să vă continuați drumul. Această rezistență se manifestă de obicei sub forma unei pelicule sau membrane, sau a unei zone de confuzie sau obscuritate, a unui loc îngust sau păzit. Unele persoane ajung până în vârful locului de ascensiune și simt că de acolo nu mai au unde să meargă și nu pot face altceva decât să sară jos de acolo.

Pentru a pătrunde în lumea de sus, trebuie să treceți de acest punct critic. Verificați dacă animalul vă însoțește și mergeți mei departe prin ceață, forțați pelicula care vă oprește și împingeți înainte, ca și când întregul corp ar fi un ac ce înțeapă un balon; treceți prin poarta obscură, săriți de pe vârful muntelui dumneavoastră – veți putea zbura. Rețineți că deși în călătoriile următoare animalul dumneavoastră vă va purta în zbor sau călare, cu mare viteză, *el nu va intra înaintea dumneavoastră pe prima poartă către lumea de sus*. Calea de pătrundere va trebui să o găsiți prin efortul propriu.

4. Reușita pătrunderii în lumea de sus poate fi însoțită de senzația de a fi absorbit printr-o clepsidră sau de senzația de întoarcere pe dos ce însoțește uneori învârtirea pe călușei din iarmaroc. În general, acest lucru nu se repetă în călătoriile următoare. Verificați dacă animalul se află alături de dumneavoastră. V-ați putea aștepta să întâlniți nori sau un spațiu inform, dar, după ce veți depăși dificultatea trecerii dincolo de poartă, vă veți găsi într-o lume cu pământ, cer și apă. Deoarece lumea de sus este asociată cu divinitățile și cu tipare ale vieții, veți găsi aici orașe mari sau edificii de

extremă complexitate; ea poate apărea tot atât de bine și sub forma unui peisaj amplu și minunat, aparținând oricărei zone geografice.

Ce senzație ne creează lumea de sus? Spre deosebire de spațiul restrâns, aidoma unui pântec, din lumea de jos, unde câștigăm forță printr-un proces de osmoză, în lumea de sus simțim adesea că facultățile noastre au dobândit o claritate de cristal. Strălucirea arhetipală și claritatea acestui loc ne izbesc aproape de fiecare dată, subliniind prin frumusețea și armonia sa. Puteți trăi, de asemenea, un sentiment complet al binecuvântării, sentimentul de a fi condus către acea zonă a lucrurilor ce aduc satisfacție emoțională.

5. Rugați-l acum pe animalul dumneavoastră păzitor sau pe oricare alt animal pe care l-ați acceptat în drumul efectuat în sus sau în momentul când ați ajuns acolo să vă conducă spre sursele inspirației dumneavoastră. Animalele care vă însoțesc ar putea lucra în tandem. Urmați direcția spre care se îndreaptă ele/el.
6. Din acest punct, călătoria dumneavoastră s-ar putea desfășura în mai multe moduri. Puteți fi condus într-un loc sau în mai multe locuri, unde puteți întâlni surse de inspirație cu care vă puteți reconecta; vi se pot arăta diferite abilități sau vă puteți implica în practicarea diferitelor meserii sau acțiuni care vă inspiră. Urmați direcția de deplasare a animalului dumneavoastră; nu încercați să apreciați pe plan intelectual ceea ce simțiți în timpul călătoriei; ulterior, va exista timp pentru interpretări.
7. Când auziți semnalul de rechemare, adresați mulțumiri pentru orice experiență sau dar câștigat, întoarceți-vă pe drumul pe care ați venit, aducând cu dumneavoastră toate animalele noi; consemnați-vă apoi călătoria și efectuați Practica 54, dansând simultan cu toate animalele noi pe care le-ați întâlnit.

Observație: *Persoanele care nu sunt bine ancorate au o tendință ușoară de risipire în lumea de sus. Această tendință poate fi contracarată prin concentrarea asupra a ceea ce se întâmplă, minut cu minut, urmărind care sunt senzațiile: fiți conștient de modul în care se deplasează trupul dumneavoastră, cum urcă și cum acționează în timpul călătoriei. Rugați animalul să vă mențină o stare bună de concentrare.*

Un subiect interesant de discuție îl reprezintă ceea ce se află dincolo de lumea de sus. Multe tradiții consideră că zona care înconjoară cele trei lumi este „vidul” și o văd ca pe un spațiu gol, inform, fără urme. Eu am vizitat acest

vid în timpul ședințelor de șamanism dedicate vindecării și am descoperit că este un loc de o impresionantă vastitate. Cu toate acestea, pentru a risipi teama de a „cădea de pe marginea Universului“, trebuie să mărturisesc că până și în interiorul vidului există fire ale texturii cosmice. Experiența mea în legătură cu vidul sugerează că firele și intersecțiile texturii sunt aici așezate la distanțe atât de mari încât ne este greu să le percepem; ele *sunt* însă prezente.

În general, nu călătorim în zona vidului, cu excepția cazurilor când trebuie să salvăm părți înstrăinate ale sufletului sau avem un alt scop bun, și în aceste cazuri numai la porunca celor mai puternici aliați ai noștri și însoțiți de aceștia. În multe feluri, senzația se aseamănă cu ieșirea în spațiu a unui astronaut, care e legat printr-un cordon subțire de susținere a vieții și total dependent de o echipă amplă de sprijin. Capacitatea de a rămâne calmi și de a ne menține direcția în timpul călătoriei prin spațiul gol depinde de ajutorul aliaților noștri, în care trebuie să avem o mare încredere, dar aceștia nu ne vor trimite în această zonă decât dacă avem de executat o misiune importantă.

Practica 53: Găsirea unui mentor din lumea de sus aparținând aceleiași linii spirituale

În capitolul anterior am găsit un mentor din lumea de jos din linia noastră de sânge, din rândul strămoșilor apropiați sau îndepărtați. În realitate, însă, avem două tipuri de linii de înrudire: de sânge și spirituale. Relațiile noastre fizice alcătuiesc înrudirea de sânge, în vreme ce relațiile spirituale alcătuiesc înrudirea spirituală. Neamurile noastre spirituale pot include aliații și mentorii noștri din lumea de dincolo, precum și alte ființe vii cu care avem o rezonanță specială sau o înrudire de inimă, minte și Spirit. Cu toții avem mai mulți prieteni de acest fel din rândul oamenilor, de existența cărora suntem conștienți, precum și unele afinități neexprimate sau neconfirmate cu alte specii, în realitatea fizică.

Adesea, linia noastră spirituală are puțin de a face cu religia propriu-zisă, ea fiind mai subtilă și mai cuprinzătoare. Suntem cu toții atrași de anumite tipuri de activități, modalități de a gândi și a crede și vom gravita în jurul persoanelor de același tip cu noi și a mentorilor în care discernem tendința autentică ce motivează direcția vieții noastre. Dacă urmărim aceste influențe și corelații până dincolo de persoanele însuflețite de aceleași sentimente cu noi și de mentorii ce gândesc asemenea nouă și cu care ne asociem, ajungem până la firele texturii cosmice, ce ne duc prin lumea de sus către propria noastră lume.

Parcurgând gama de subiecte academice sau abilități de ordin practic așa cum am parcurge spectrul curcubeului, vom vedea că ajungem la energiile puternic motivante din care este compusă textura: dreptate, compasiune, adevăr, dragoste, tămăduire, supravegherea misterelor, creație, reciclare, viziune – instinctiv, căutăm să pătrundem în curentul al cărui glas cântă cântecul geniului motivației noastre.

Linia noastră spirituală conferă inspirație prin educație, cultură, mentori, învățătură și mulți alți factori. Unele persoane au găsit inspirație spirituală în diferite tradiții și prin diferiți mentori. *Șamanismul nu vă cere să renunțați la acestea sau să refuzați ajutorul ori îndrumarea acestora.* Linia noastră spirituală este mereu în căutare de noi drumuri. Acest lucru este valabil în mod special astăzi, când spiritualitățile tradiționale se află ele însele în curs de demolare și restructurare.

De data aceasta, veți călători pentru a găsi un mentor din lumea de sus aparținând liniei dumneavoastră spirituale, adică un mentor cu care vă aflați în totală armonie din punct de vedere al inimii, minții și spiritului, care *nu trebuie să fie neapărat un guru spiritual sau un ghid.* Mentorul dumneavoastră din lumea de sus vă va sfătui, vă va ajuta să câștigați înțelepciune, cunoaștere și vă va oferi o vedere de ansamblu; el nu vă va dicta în ceea ce privește organizarea vieții dumneavoastră și nici nu vă va da sfaturi în probleme obișnuite. Un mentor este un însoțitor, nu un guru. El/ea va avea, de obicei, un aspect umanoid, deși uneori poate fi o entitate imaterială; nu va fi niciodată o persoană întrupată în prezent.

Procedați după cum urmează:

1. Faceți întineric în încăpere, așezați-vă confortabil, începeți întoarcerea la origini și călătoriți, pornind din locul dumneavoastră de ascensiune, către lumea de sus în compania animalului păzitor, pentru a căuta acolo un mentor aparținând liniei dumneavoastră spirituale.
2. Intrați în lumea de sus și porniți în căutarea mentorului, rugând animalul să vă ajute. Întrebați fiecare ființă întâlnită dacă nu este mentorul dumneavoastră din lumea de sus.
3. După ce v-ați găsit mentorul și v-ați acceptat reciproc, întrebați-l cum veți lucra împreună. Urmați indicațiile sau ascultați.
4. Când auziți semnalul de rechemare, încheiați activitatea efectuată împreună, luați-vă bun rămas și întoarceți-vă pe drumul pe care ați venit, ținând minte coordonatele sălașului mentorului dumneavoastră.

Practica 54: Dansul cu entitățile inspiratoare

Lumea de sus, în vastitatea ei, poate deveni ringul nostru de dans, locul unde dansăm cu stelele, cu entitățile ce ne inspiră și cu păzitorii noștri spirituali, locul unde ne antrenăm într-un dans non-dual și extatic, al unității. Găsiți o muzică ce vă inspiră și vă înalță. Simțiți cum muzica vă înalță spiritual și mișcați-vă în ritmul său. Când începeți întoarcerea la origini, întindeți-vă mâinile pentru a prinde mâinile entităților inspiratoare și ale mentorilor spirituali. Dansați în cerc, cu binecuvântată bucurie, simțind cum pașii și mișcările dumneavoastră fac vălurile pe textura cosmică într-o inspirație plină de bucurie. Bucurați-vă de înțelepciunea entităților ce vă inspiră și simțiți cum dumneavoastră înșivă deveniți o parte a acestui dans al înlănțuirii. Încheiați prin recunoașterea celor șapte direcții prin mișcări lente, formale, astfel încât atât dumneavoastră, cât și dansul să fiți ancorați și reflectați în lumea de mijloc (a se vedea Practica 3).

Practica 55: Explorarea lumii de sus

Lumea de sus este locul unde găsim tiparele arhetipale ale vieții noastre. Călătorii se mișcă adesea extatic, iar noi ne pomenim adesea, aici, dansând, cântând sau psalmodiind. În lumea de sus sunt împărtășite cunoștințele privind misterele divine ale Spiritului, și tot aici sunt păstrate adesea planurile Universului. Conform tradiției occidentale cu privire la mistere, aici pot fi descoperite informațiile înregistrate în „akasha”⁸, deși în zilele noastre puteți găsi, tot atât de bine, atât o bibliotecă de microcipuri, cât și o bibliotecă obișnuită, umplută cu cărți. Veți putea vedea „ecrane de supraveghere” sau ferestre prin care pot fi accesate diferite părți ale texturii cosmice. Lumea de sus nu este numai acordată cu posibilitățile și dezvoltările viitorului, ci totodată este importantă pentru descoperirea potențialelor situației noastre actuale.

În cele ce urmează, prezentăm câteva sugestii pentru dezvoltarea experienței noastre în lumea de sus.

1. Care dintre divinități/arhetipuri/eroi/eroine vă atrag cel mai mult? Ce funcții/abilități/calități au? Cum sunt prezente acestea în persoana dumneavoastră? Călătoriți în lumea de sus și întâlniți-vă cu o ființă de care vă simțiți strâns legat.

⁸ În filosofia indiană, eterul, considerat ca incluzând, într-un mediu comun, atât entități materiale, cât și nemateriale. (n. trad.)

2. Verificați-vă linia spirituală întrebându-vă: „Cine sunt rudele mele spirituale? Cine sunt strămoșii mei spirituali?“. Poeți, filosofi, specialiști, artiști, muzicieni, mentori spirituali, în viață sau decedați, toți aceștia pot fi incluși pe lista dumneavoastră. Mulțumiți-le pentru viața lor, pentru inspirația și învățăturile primite, prin înscrierea lor pe o listă. Aceasta poate fi păstrată în altarul dumneavoastră sau purtată în sacul șamanic. Uitați-vă periodic la această listă și aprindeți o lumânare sau tămâie pentru a onora și sărbători influența celor menționați.
3. Călătoriți către entitățile dumneavoastră inspiratoare atunci când începeți sau când lucrați la elaborarea unui proiect de creație, solicitându-le asistența în ceea ce faceți.
4. Călătoriți la mentorul care face parte din linia dumneavoastră spirituală pentru a-l întreba: „Care este scopul vieții mele?“ sau „Care este vocația mea spirituală?“.
5. Călătoriți la mentorul care face parte din linia dumneavoastră spirituală pentru a-l întreba care sunt aspectele vieții noastre ce necesită refacere și reînnoire și cum poate fi realizat acest lucru.
6. Întrebați-l pe mentorul dumneavoastră ce anume puteți înapoia lumii de sus.

Practica 56: Crearea spațialității

Occidentul a încercat să-și umple vidul spiritual prin acumularea bunurilor de consum. „În mare măsură, cultura noastră pune accentul asupra acumulării, îmbogățirii, păstrării; alte culturi au goluri înaintate până la ultimul țel“ scrie Holger Kalweit⁹. Acest principiu include întreaga lucrare spirituală: cu cât spațiul este mai mare, cu atât este mai mare capacitatea. A renunța înseamnă a crea spațiu, a crea potențial.

În multe culturi, există obiceiul de a da de pomană – împărțirea de bunuri în cadrul tribului, așa cum se întâmplă în ceremonialul *potlach*, practicat în nord-vestul Americii, sau renunțarea voluntară la posesiuni, înaintea unei inițieri importante. Atitudinea occidentală în ceea ce privește dăruirea lucrurilor sau a resurselor își are rădăcinile în aplicarea greșită a sacrificiului creștin, considerat mai mult ca un act de sacrificiu decât ca o acțiune meritorie. Suntem întotdeauna gata să oferim sprijin, dar nu la cotele cele mai înalte, sau să dăruim

⁹ Kalweit, 1992

lucruri purtate, pentru a-i fi de folos cuiva, însă evităm, în general, să oferim ceea ce avem mai bun. Dăruirea posesiunilor, resurselor, serviciilor, timpului și experienței, spațiului și puterii ajută la detronarea mentalității, adânc înrădăcinate, a societății noastre de consum, la reconectarea căilor, la crearea spațialității și la o mai bună distribuire a energiei în cadrul texturii cosmice.

În această săptămână, efectuați o călătorie la unul dintre aliații și mentorii dumneavoastră din lumea de sus și întrebați-l: „La ce aş putea renunța pentru a crea spațialitate în textura cosmică?”. Pentru occidentali, o asemenea călătorie este adeseori foarte dificilă, și la fel de greu poate fi implementată, însă ea este totodată foarte revelatoare și utilă.

2. Cântecul care se aude în liniște

Liniștea este binecuvântarea generală a Universului.

Herman Melville

Lecțiile lumii de sus constau în descoperirea păcii și armoniei, în intrarea în rezonanță cu destinul nostru. Deseori, aspirăm numai la corespondențele lumești ale acestei căutări din lumea de mijloc – o viață liniștită, un regim ordonat și o complicitate satisfăcătoare cu împrejurările. Aceste condiții îi mulțumesc pe majoritatea oamenilor. Dar atunci când călătorim în lumea de sus începem să simțim „nemulțumirea divină” față de aceste ambiții lumești și ne dăm seama că trebuie să ne hrănim sufletele, nu numai trupurile.

Cântecul Universului

Descoperim pacea, armonia și rezonanța cu destinul nostru numai prin pătrunderea în spațialitatea lumii de sus și prin includerea acestui spațiu în viața noastră. Numai atunci acoperământul lumii de sus poate deschide noi dimensiuni în viața noastră. Primul lucru esențial este de a pătrunde în liniștea spațiului, de a domoli dialogul intern, de a separa cântecul nostru de alte cântece, de a crea o fortăreață internă din interiorul căreia să ne putem analiza viața. Acest lucru se realizează prin simplă meditație – închizând ochii, respirând și analizând lucrurile de pe o poziție neutră, în spațiul liniștii. Unele persoane se tem că detașarea noastră din timpul meditației, chiar dacă aceasta

se produce pentru scurt timp, este oarecum egoistă sau exclusivă. Referitor la această teamă, preoteasa Felicity Wombwell spune:

„... libertatea este spațiu: granițele sale reprezintă dragostea. Granițele și spațiul trebuie menținute așa cum se cuvine, astfel încât să nu fie mereu încălcate de către societate sau indivizi... dacă avem propriul nostru spațiu, unde putem merge pentru a găsi sinele cel adevărat... ne putem aminti cine și ce suntem... Din acest motiv meditația este atât de utilă și puternică”¹⁰.

Liniștea în care putem fi noi înșine este extrem de rară. Adesea, numai în situațiile de așteptare impusă avem răgazul de a pătrunde în această liniște, deoarece împrejurările sau mediul ce ne înconjoară sunt de obicei nepotrivite. Pentru mulți indivizi, spațialitatea liniștii este intolerabilă, aceștia simțind nevoia de a o face să dispară cât mai repede cu ajutorul radioului, televiziunii sau muzicii. Neobișnuiți cu ținuturile pustii ale liniștii, noi nu pătrundem niciodată în hotarele sufletului nostru pentru a găsi acea libertate nelimitată în care sălășluiește pacea. Cei care nu s-au aventurat în propria lor fortăreață internă, în iubire și libertate percep această pace ca pe un gol, ca pe un vid static în care nu se întâmplă nimic.

Și totuși, numai în liniștea intenționată a veghei și meditației, sau în locurile liniștite din natură putem întâlni cântecul Universului. Asemenea vântului ce trece printre firele de telegraf, ecourile acestui cântec se deplasează în lungul căilor texturii cosmice; el include mișcarea celestă de rotație a planetelor, ca și murmurul insectelor și muzica de dans a ierbii; el include cântecul tuturor strămoșilor și spiritelor, ca și bătăile propriilor noastre inimi. Cântecul Universului este glasul Spiritului.

Cele mai multe mituri primare vorbesc despre lumea ce se naște prin emiterea sunetului. Puterea inefabilă a sunetului emis în mod intenționat este incomensurabilă; folosirea cuvântului sacru determină prezența divinității, după cum se vede în Evanghelia Sf. Ioan, unde cuvântul s-a transformat în carne, iar Domnul s-a întrupat în Iisus Christos. Atunci când hindușii rostesc cuvântul sacru scris *aum*, ei creează din nou lumea, deoarece acesta este termenul original creator, reprezentând *trimurti*, divinitatea triplă care a legat Universul. „A” evocă imuabilitatea lui Brahma, „u” evocă trăinicia lui Visnu, „m” evocă transformarea lui Siva, astfel încât acest singur cuvânt cuprinde existența, conștiința și experiența. Trecutul, prezentul și viitorul sunt toate incluse într-un singur sunet și tot

¹⁰ Wombell, 1991

ceea ce există dincolo de cele trei forme ale timpului este, de asemenea, implicat. În mod similar, tradiția clasică vorbește despre muzica celestă a sferelor, armonia notelor generate de fiecare planetă a sistemului solar¹¹.

În liniștea spațiului interior, devenim conștienți de armonia Spiritului, de cântecul pe care Spiritul îl cântă întotdeauna în liniște. Aceasta este secretul meditației: nu o liniște vidă sau o pace falsă, ci un puls viu, un cântec plăcut care devine muzica sufletului.

Încă din copilărie, indiferent în ce spațiu mă aflu, îngânam un „murmur fără vorbe“ ce se transforma inconștient într-un cântec. Acest lucru mi-a creat neplăceri la școală – mai mulți profesori mi-au făcut observație sau au strigat la mine să „încetez cu acel zgomot iritant“. De atunci, nu m-am mai oprit din cântat. Când am început să iau în serios lucrarea mea șamanică, am observat că această practică de a cânta cântecul Universului ocupa un loc important în ajutorul acordat oamenilor. În majoritatea lucrărilor sufletești, eu folosesc o combinație între diagnosticul pe baza viziunii șamanice și cântec, precum și instrumente cu coarde, pentru a le cânta clienților mei un cântec tămăduitor. Deoarece în societatea noastră se întâmplă foarte rar ca unei singure persoane să i se cânte un cântec, această experiență trezește de obicei sufletul și vorbește inimii, ajutând persoana în cauză să-și audă și să-și cânte propriul cântec.

„Vocea este un instrument al cărui ecou pătrunde în suflet, iar energia sufletului face ca fiecare sunet să devină unic“, scrie Patsy Rodenburg¹², expert în probleme vocale. Noi putem ajunge la armonie numai atunci când suntem în armonie cu noi înșine. Dacă suntem în dezacord, nu putem intra în rezonanță cu pacea, cu armonia sau cu destinul.

Găsirea destinului nostru adevărat

Noi credem că destinul este predeterminat, hotărât cu mult timp în urmă, neschimbător și legat de timp. Timpul ne lovește și ne supune, disecând momentul etern și fragmentând ora creatoare, până când frustrarea amenință să ne înăbușe. Tirania timpului poate fi întreruptă numai prin perceperea eternității. Noi nu trăim însă în provizorat sau în fragmente, ci în spațialitatea eter-

¹¹ Daniélou, 1985

¹² Rodenburg, 1992

nității. Continuitatea se situează în afara timpului în textura cosmică, unde „apoi“ și „când“ nu au nici un sens. Tămăduitoarea Barbara Ann Brennan ne amintește că:

„... ceea ce se petrece în Marele Timp are o succesiune, dar nu poate fi datat... Deși ne trăim viața *acum*, este foarte probabil că ne rescriem istoria personală, atât cea trecută, cât și cea viitoare“¹³.

Pentru a fi împăcați cu noi înșine trebuie să ne cunoaștem pe noi înșine. Coarda de întrupare a fiecărei persoane – coarda de legătură a vieții după viață – își are propria și unica sa răsucire: această metaforă rezultă din răsucirea firului, atunci când acesta este extras din caierul de lână și răsucit de fus. Ne putem imagina viața ca fiind un asemenea fir, caierul de lână ca reprezentând rudele noastre îndepărtate, de sânge, iar culoarea ca fiind determinată de linia noastră spirituală; răsucirea firului este însă o treabă pe care o realizăm singuri.

Căutând destinul nostru în această viață, șamanismul lucrează cu întruparea prezentă. Indiferent ce scop avem în viață, indiferent ce lecții am învăța, toate acesta le putem descoperi dacă analizăm propria noastră viață în legătură cu textura cosmică. Deși multe persoane consideră că regresia către încarnările din trecut le este utilă, urmărirea vieților trecute poate reprezenta un mijloc de a scăpa de angajarea totală în viața prezentă, precum și o cale de renunțare la responsabilitatea de a rezolva problemele acum. Indiferent pe care dintre firele încarnărilor noastre l-am examina, am găsi o modalitate unică de răsucire și colorare care evidențiază motivația și scopul nostru.

În eternul acum al realității subtile, fiecare călător între lumi trebuie să-și clarifice moștenirea ancestrală și să caute căile spirituale care îi sunt cele mai potrivite. Firul reîncarnărilor noastre se întinde între aceste două direcții; între ele putem examina natura firului, modul în care se comportă atunci când îl introducem în țesătură, tipurile de modele și culorile pe care le creează. Caracteristica destinului nostru este dată de linia noastră spirituală, așa cum moștenim înfățișarea noastră fizică de la strămoșii îndepărtați. Felul în care se comportă propriul nostru fir este determinat de modul cum ne formulăm dorințele și ce atitudine avem față de ele.

Atunci când dorințele și motivațiile noastre ne sunt ascunse deoarece ne-am pierdut direcția, sau din cauză că am fost ademeniți spre situații nepotrivite, sau deoarece nu ne-am putut asigura accesul la o hrană spirituală bună, firul

¹³ Brennan, 1988

reîncarnărilor noastre intră într-o fază lipsită de sens, cu meandre, fiind necesar ca el să fi „deznodat” înainte de a fi prea târziu (a se vedea și Practica 7).

Lumea de sus ne cere să ne căutăm drumul spiritual în folosul tuturor ființelor din textura cosmică; această solicitare i-a determinat pe mulți să atace înălțimile eforturilor altruiste, dar a fost frecvent aplicată în mod greșit de către cei care până acum nu au desfăcut încă încâlceala apărută pe traseul firului reîncarnărilor lor. Sentimentul religios convențional a confundat orice pregătiri spirituale de acest fel cu egoismul. Este foarte important ca noi toți să înțelegem acest principiu înainte de a merge mai departe pe drumul șamanismului – deoarece fără impulsul vocației, fără clarificarea reîncarnărilor și fără pregătire spirituală orice lucrare șamanică pe care am propune-o va fi prinsă în plasa propriilor noastre încâlceli. Orice tendințe și dezechilibre din interiorul nostru vor fi puse nemilos în evidență de lumina din lumea de sus (a se vedea Capitolul 7, Secțiunea 2, „Mitologia cotidiană”).

Vi se acordă permisiunea de a descurca firul încarnărilor dumneavoastră.

Lumea de sus ne încurajează să aruncăm o privire generală asupra vieților noastre, astfel încât să ne putem cunoaște prin autodescoperire și să ne putem elibera energia semănată în noi, la fel cum lumea de jos ne încurajează să ne afundăm în profunzimea obârșiei și tradiției noastre, să ne cunoaștem resursele, să ne amintim capacitățile pe care le avem și să absorbim puterea ce curge prin Univers, astfel încât rădăcinile noastre să se poată nutri.

Însă lumea de mijloc este locul de baștină, casa noastră, locul unde aplicăm ceea ce am învățat, unde transmitem sfaturile și darul tămăduirii pe care l-am obținut din alte lumi. Este acum timpul să ne întoarcem pe acest tărâm și să punem în aplicare ceea ce am învățat.

Practica 57: Hrana spirituală

Problema malnutriției sufletului se află rareori pe agenda guvernelor, deși oamenii mor din această cauză în jurul nostru, iar noi nu observăm. Avem nevoie de hrană sufletească în aceeași măsură în care avem nevoie de hrană obișnuită. Sufletul nostru se hrănește cu frumusețe și armonie, având nevoie de alocarea unor intervale de timp pentru recreere, creativitate și înălțare extatică. Nu există reguli privind hrana sufletească: mănânci atunci când îți este foame, indiferent ce hrană ți se oferă. Dansul, pictura, cititul, plimbarea, contemplarea,

efectuarea unor activități – oricare dintre acestea poate constitui hrană sufletească. Comuniunea cu lumea de sus necesită căutarea hranei sufletești de care avem nevoie, ca o primă responsabilitate față de viața noastră.

Călătoriți până la entitățile ce vă inspiră și până la mentorul dumneavoastră spiritual și întrebați: „Ce anume îmi hrănește sufletul? Ce hrană spirituală îmi lipsește? Unde poate fi găsită?“. Răspunsul la aceste întrebări ar putea necesita continuarea viziunii dumneavoastră și a căutărilor creatoare cu o dăruire neîntreruptă, conștient fiind de faptul că receptivitatea și odihna pot fi echilibrate prin practică și activitate. Procesele noastre creatoare trebuie să urmeze propriul lor model de evoluție sezonieră sau naturală; nu putem fi întotdeauna creatori, după cum imaginația nu ne va fi steapă întotdeauna; între aceste două extreme, vor exista perioade când rezultatele noastre practice vor fi slabe.

Vi se acordă aici permisiunea de a face loc hranei spirituale.

Practica 58: Crearea fortăreței interioare a liniștii

În societatea noastră, spațiul sacru are un singur sens: un templu sau o biserică ce au fost binecuvântate pentru a folosi practicilor religioase. În șamanism, întregul spațiu este sacru. Acest spațiu poate fi redus ca dimensiuni, fiind comparabil cu locul pe care îl ocupă trupul nostru în realitatea fizică, sau poate fi nemărginit, asemenea spațiului interior. Avem cu toții acces la spațiul interior, acolo unde spiritul nostru creator se poate reconecta cu Universul, o fortăreață interioară a tăcerii care ne însoțește oriunde ne-am afla. Șamanul tantric Ngakpa Chögyam scrie:

„Pentru ca o fortăreață să fie secretă, trebuie să fie invizibilă. Ea nu trebuie să aibă granițe de exclusivitate – trebuie să fie o fortăreață internă a practicii, și nu o instituție externă“¹⁴.

Fortăreața dumneavoastră este un loc sigur de refugiu, unde vă puteți retrage pentru a vă clarifica viața cotidiană, unde vă domoliți dialogul interior și găsiți liniștea creatoare. În această liniște se va dezvolta auzul dumneavoastră șamanic.

Dacă vă simțiți iritat, aveți o stare de confuzie sau sunteți stresat, este posibil să nu fi pătruns de multă vreme în fortăreața interioară. Aplicați următoarea practică o dată pe zi: stați, dacă este posibil, afară, sau chiar și în interior, într-un

¹⁴ Chögyam, 1988

loc liniștit, de unde puteți vedea o parte a lumii naturale. Îndepărtați orice tensiuni sau supărări pe care le păstrați în corp. Liniștiți-vă respirația și intrați în ritm, lăsând la o parte toate gândurile care vă sustrag. Dacă în minte apar asemenea gânduri nu le rețineți, ci lăsați-le să devină aidoma norilor care plutesc. Simțiți în jur spațiul propriului trup – acesta este propriul dumneavoastră spațiu, care nu vi se poate lua. Deveniți apoi conștient de spațiul care înconjoară locul unde ședeți/stați. Simțiți-l la început ca pe un spațiu distinct, apoi lăsați ca spațiul dumneavoastră să se unească cu cel exterior. Simțiți cum propriul spațiu este în același timp și o parte din spațiul universal mai vast. Îndreptați-vă acum gândurile către sălașul unde se află mentorul din linia dumneavoastră spirituală, în lumea de sus, și, fără a încerca să rețineți această imagine, lăsați acest sălaș să coboare în dumneavoastră, devenind propria fortăreață internă de executare a practicilor. Nu faceți nici o încercare de întoarcere la origini sau călătorie, ci rămâneți într-o ușoară meditație. Executați procedura în sens invers, până când deveniți conștient din nou de spațiul propriului trup.

Practicați acest exercițiu ori de câte ori sunteți copleșit de sentimente de introspecție naturală. Folosiți aceste momente prețioase de analiză pentru a privi în miezul lucrurilor. Noaptea pătrundeți în fortăreața secretă a liniștii pentru a analiza evenimentele din timpul zilei; fără autocondamnare, vinovăție sau supărare, ci cu neutralitate urmăriți modul cum acțiunile, cuvintele și gândurile dumneavoastră au influențat, în ziua respectivă, textura cosmică.

Practica 59: Vocea ca drum al sufletului

După ce ați început să vă întoarceți la origini și să călătoriți, veți descoperi câte părți din sufletul dumneavoastră pot deveni vehicule ale puterii, și în special vocea. Cântecul care vin spre noi în timpul șamanizării nu sunt cântece distractive. Ele pot conține strigăte, țipete de animal și vocalizări silabice care nu sunt cuvinte – exprimări în limbajul spiritului, – toate acestea ignorând structurile muzicale acceptate de cultura noastră. Acestea sunt cântece sacre de mare forță.

Pentru cântecul șamanic nu este necesară nici o experiență vocală, însă mulți indivizi s-au înstrăinat de propria voce și au rețineri în a o folosi. Învățați să vă bucurați de vocea dumneavoastră, să nu o mai simțiți ca pe ceva străin. O metodă ar fi aceea de a permite propriului animal sau mentor să cânte prin intermediul coardelor dumneavoastră vocale: atunci aceasta nu va mai fi problema dumneavoastră!

Secretul vocii șamanice este acela de a continua experiențele pe care le avem atunci când începem întoarcerea la origini, de a permite cântecului să se exprime pe măsură ce se desfășoară imaginile și sentimentele. În acest fel, vocea dumneavoastră șamanică este folosită drept cale a sufletului: un cântec care străbate prin spațiu, până la textura cosmică, și care poate reprezenta o cale puternică pentru sufletele răătăcite.

La următoarea călătorie, în loc să rămâneți culcat, ridicați-vă, stând ușor sprijinit, și cântați ceea ce simțiți, înregistrând totul pe o bandă. O sursă sonoră deosebit de bună pentru această metodă este arcul muzical sau cupa tibetană, care emite o notă centrală, neschimbată, în jurul căreia vocea poate oscila.

Data viitoare când veți dansa cu spiritele, împrumutați-le vocea dumneavoastră, astfel încât cântecul care este întotdeauna cântat în liniște să poată fi auzit și dăruit.

**Vi se acordă aici permisiunea de a cânta cu însuflețire
această carte a liniștii.**

Practica 60: Cântecul veghetorilor de stele

Unele persoane consideră că stelele le fac să se simtă mici sau le copleșesc, creându-le agorafobie interspațială; totuși, atunci când veți avea o mulțime de necazuri personale, care vă vor ataca întocmai câinilor, ieșiți afară și priviți stelele pentru a câștiga un simț al proporțiilor. Studiați constelațiile care se văd tot timpul anului din locul unde locuiți. Urmăriți cu regularitate deplasarea lor pe cer, selectându-le în mod periodic pe cele semnificative, pentru a călători până la ele. Mergeți mai întâi la mentorul din lumea de sus pentru a-i solicita îndrumarea și permisiunea de a călători la o anumită stea sau constelație. Aveți grijă ca în tot acest timp să fiți însoțit de cel puțin un aliat. Cereți câte un cântec fiecărei stele sau constelații pe care o vizitați.

Observație: Lucrarea cu stelele este foarte dificilă și trebuie efectuată numai ocazional; deoarece spiritele stelare se ocupă de germinarea semințelor în întreaga textură cosmică, este deosebit de important ca femeile să-și cercezeze propriul ciclu al ovulației cu mare atenție, dacă nu doresc să-și mărească familia!

Practica 61: Adunarea puterilor proprii

Pe măsură ce veți înainta în această lucrare, vă veți aduna, treptat, puterile. Pe parcursul călătoriilor, veți întâlni noi profesori și noi ajutoare. În realitatea subtilă vi se pot oferi obiecte pe care să le folosiți în lucrările dumneavoastră. Elementul interesant în legătură cu aceste daruri este modul în care ele se manifestă în realitatea fizică sub formă de obiecte șamanice. Darurile primite în călătorii vă sunt adesea oferite ulterior în lumea de mijloc, de către prieteni, care vă spun vag: „Oh, am văzut acest obiect și m-am gândit că poate ți-ar plăcea!”. Aceste daruri reprezintă adunarea laolaltă a puterilor dumneavoastră și constituie baza unei colecții de obiecte care vă vor ajuta în munca dumneavoastră. Ele trebuie păstrate în siguranță, în sacul șamanic, și nu vor fi înstrăinate decât dacă spiritele v-o cer.

Trusele medicale sau sacii șamanici nu sunt gata confecționați. Veți găsi singuri mijloacele de a confecționa un container pentru obiecte-forță. S-ar putea să fie necesară ambalarea individuală a obiectelor, astfel încât ele să nu se lovească unele de altele și să se strice. Nu uitați că sacul șamanic nu trebuie arătat tuturor și în diverse ocazii. Eu verific în mod periodic conținutul sacului meu, pentru a mă asigura că obiectele mai doresc încă să rămână în posesia mea. Dacă ele nu mai doresc, le restitui naturii sau efectuez un ritual de scoatere din folosință, care le restituie, în mod corespunzător, Universului.

Noi nu posedăm și nici nu controlăm puterea unui obiect; acesta dorește să coopereze cu noi ca aliat. Obiectele-forță cu care lucrați pot fi sfințite cu ajutorul unei scurte ceremonii.

Aceasta ar putea fi o ocazie bună de a discuta despre darurile șamanice în general. Există multe firme specializate în confecționarea obiectelor-forță, astfel încât ar fi posibil ca începătorul să participe la un curs de șamanizare care să-i furnizeze diferite obiecte confecționate la comandă, de la tobă până la îmbrăcăminte. În orice caz, găsiți-vă propriul stil șamanic, dar lăsați ca obiectele să vină la dumneavoastră în timpul vieții sau confecționați-le singuri, dacă puteți. Ele vor însemna mai mult pentru dumneavoastră dacă spiritele care v-au contactat în călătorie vor putea să vă ajute să creați un obiect și să-l îmbibați cu puterile lor.

Creați-vă propriul ceremonial scurt de sfințite a obiectelor-forță, pentru lucrarea șamanică. Diferitele obiecte ar putea necesita, fiecare în parte, câte o sfințire specială; un cristal folosit pentru curățire sau vindecare ar putea necesita o sfințire diferită față de o banderolă cu franjuri pentru acoperirea ochilor sau o zornăitoare. O metodă simplă este de a ruga spiritele texturii cosmice să vă binecuvânteze obiectele-forță; sau puteți trece simbolic obiectele prin cele patru elemente sau prin cele trei lumi.





7. Divinația

Totul poate servi profeției. Trebuie numai să fii atent. Universul este plin de semne. Când vei învăța să privești lucrurile în mod corect, vei înțelege ceea ce vreau să spun. Forma norilor, modul în care zboară păsările, sunetele din natură, o întâlnire neașteptată – toate acestea transmit un mesaj ce exprimă dorința divinităților.

Maria-José,
preoteasă braziliană macumba¹

1. Cartografierea celor trei lumi

Ori de câte ori el pleca din această lume fără a-și fi înțeles propria lume interioară, viața nu îi mai era de nici un folos; ea rămânea netrăită, asemenea unei fapte nefăptuite.

Upanișada Brhad-aranyaka

Literal, divinația este arta de „a întreba divinitățile sau spiritele“. Ea este o îndatorire șamanică fundamentală, în cadrul căreia ne întoarcem fața de la propria noastră activitate intelectuală pentru a descifra Universul și a percepe răspunsul care adesea se află în fața noastră. Ne îndreptăm spre divinație atunci

¹ Cult brazilian bazat pe utilizarea amuletelor și magiei, derivat în cea mai mare parte din practicile africane. (n. trad.)

când nu avem răspunsuri. Acest proces implică recunoașterea tiparelor unite într-o constelație din jurul oricărei probleme cercetate.

Ne amintim cu toții jocul de-a „mă iubește, nu mă iubește“, jucat cu petalele florilor. În copilărie, am privit cu toții căderea picăturilor de ploaie pe ferestre, făcând pariu în privința celei care va atinge prima pervazul. Cu toții am atins stâlpi, am sărit peste crăpăturile din asfalt, am jucat jocuri bazate pe numărătoare, toate cu scopul de a stabili dacă o acțiune va avea sau nu va avea loc. Copiii știu mai mult despre divinație decât majoritatea adulților.

Mai recent, divinația a fost asociată cu sistemele de divinație, dar pentru a pune întrebările noastre Universului nu avem nevoie de cărțile de ghicit sau de simboluri. Tot ceea ce există în acest Univers poate fi, și a fost, folosit pentru divinație: zborul păsărilor și comportamentul animalelor, succesiunea cărților, pietrelor și ramurilor, liniile mâinii și protuberanțele capului, frunzele de ceai și zațul de cafea, precum și multe alte lucruri bizare. În cartea de față, folosim călătoria pentru a discerne tiparele subtile ale texturii cosmice.

Scopul divinației

A cere Spiritului răspunsuri, a pune întrebări Creatorului este considerat drept o blasfemie în multe religii. Din această cauză, practica divinației a fost încredințată experților sau complet interzisă, astfel încât credința oarbă să poată fi apărată. Într-adevăr, căutarea de semne și minuni în fiecare eveniment nesemnificativ poate deveni un obicei prost, dacă nu se află sub control. Fără o înțelegere interioară, divinația poate să decadă curând într-o practică superstițioasă și lipsită de sens.

Fatalismul pasiv sau superstiția înăscută nu joacă nici un rol în șamanism. Aveți încredere în spiritele Universului; o bună încadrare și aliniere cu acesta sunt prieteni mai buni. Obiectele divinației noastre sunt numai problemele care se află dincolo de capacitățile noastre de rezolvare; folosirea divinației cu ajutorul cărților, pietrelor, ramurilor sau al călătoriei pentru rezolvarea problemelor de fiecare zi reprezintă o utilizare greșită a ajutorului spiritual. A pune o indispoziție sau o întâmplare minoră pe seama unei cauze prealabile, neavând nici o legătură cu acestea, reprezintă o orientare greșită – de pildă: „Am pierdut acel tren deoarece așa trebuia să mi se întâmple / deoarece planeta Mercur se afla în poziție retrogradă“. Un asemenea punct de vedere ne-ar putea face să ne simțim mai bine atunci când avem o nerealizare, dar în cazul de mai sus cauza reală este mai degrabă lipsa noastră de punctualitate decât vreo influență mistică.

Elementul tip „ghicit“ al divinației a devenit, din păcate, o caracteristică dominantă în toate prezicerile: o obsesie virtuală care generează ceva sau duce la un rezultat final. Divinația constituie într-adevăr un proces în două etape, de aliniere la ceva ce poate fi asemănat cu întinderea unei coarde între un element din realitatea fizică și corespondentul său din realitatea subtilă: întindem coarda, apoi o ciupim, pentru a-i verifica rezonanța. O notă rezonantă ne spune că problema se află în aliniere și conexiune corectă; o coardă zumzăitoare sau total nerezonantă ne spune că problema este lipsită de aliniere și scop. Acest proces ne spune numai *care sunt corecțiile necesare*, nu și ceea ce se va întâmpla. Implementarea sfatului primit prin divinație rămâne la latitudinea noastră.

Întregul proces de divinație gravitează în jurul modului în care este formulată întrebarea. Dacă punem prost întrebarea, vom primi răspunsuri evazive sau nu vom primi nici un răspuns. Însăși baza orientării noastre spirituale e formată din întrebările pe care le adresăm în viață: *dacă punem întrebarea corectă, vom obține răspunsul căutat* (a se vedea p. 73).

Vocea Spiritului

Când întrebăm spiritele, răspunsul vine sub forma unor oracole, care reprezintă „limbajul spiritelor“; acest răspuns este rareori transmis prin cuvinte, de obicei fiind oferit prin corespondențe ascunse. Uneori, oracolul apare sub formă verbală, o persoană fiind purtătoarea vocii divine. Asemenea persoane sunt numite „mediumuri“ în societatea noastră, deși acest termen a fost asociat, în mod limitat, cu persoanele având calități mediumnice în spiritism, care acționează numai ca purtătoare de cuvânt ale celor dispăruți. Multe țări au profeți la nivel de stat. Înaintea invaziei chineze, oracolul statului Tibet constituia vocea profetică a poporului său; această practică mai este și astăzi folosită în Ladakh. Oracolul de la Delphi era Sibila, ce vorbea în numele lui Apollo. Oracolele de acest fel nu vorbesc în limbajul obișnuit, ci în limbajul elevat al vizionarilor și poeților. Șamanii irlandezi foloseau o formă poetică de profecie, numită *teinm laegda*, în care totalitatea frazelor poetice alcătuia o soluție a problemelor².

Interpretarea acestui sfat este, desigur, latura critică a divinației. Dorim cu toții să știm ce înseamnă acele lucruri și apelăm la specialiști sau la manualele de divinație, pentru a ne lămuri. Divinația înseamnă a discerne tiparele mai

² Matthews, C. și J., 1994

greu de înțeles ale vieții de criteriile care sunt clare numai pentru divinatorul individual. În calitate de călători între lumi, adunăm treptat o serie de criterii din propriile noastre călătorii, care vor alcătui în final o bază de date pentru divinație. Fiecare persoană își are baza specifică de date: unele zone pot fi comune, altele vor fi personale.

De fiecare dată când călătorim, practicăm divinația. Dar deoarece nu am fost instruiți ca divinatori, înțelegerea călătoriilor noastre este o artă în care ne vom perfecționa pe măsură ce vom avea mai multă experiență. Nu veți înțelege întotdeauna totul. Autenticitatea practicii dumneavoastră va rezulta din încrederea acordată ajutoarelor și din experiența câștigată în călătorie. Cu cât exersați mai mult, cu cât cumulați mai multe călătorii, cu atât „oracitatea”³ și alinierea dumneavoastră vor fi mai înalte. Din această cauză, este bine să aveți notițe cât mai complete despre călătoriile făcute.

Pe măsură ce acumulați tot mai multe „ore de zbor”, veți naviga și veți localiza zone noi ale spațiului interior.

În ultimii 150 de ani, societatea noastră a depus mari eforturi în direcția instruirii, dar aceasta a însemnat și erodarea capacității noastre de a accesa simbolurile. Noi nu mai reacționăm imediat la simboluri și imagini. Capacitatea noastră de a descifra simbolurile a fost sacrificată în favoarea instruirii. Recent, metafora și simbolul au fost respinse, începând decăderea de la știința de carte către exactitatea literală. Atunci când călătorim sau practicăm divinația, trebuie să reînviăm limbajul nostru simbolic.

Trebuie să avem încredere în simbolurile și imaginile care ne apar în călătorii și să nu ne mai bazăm pe simbolistica prezentată în enciclopedii. Este adevărat că multe simboluri se bucură de o înțelegere colectivă în cultura mondială, dar fiecare dintre acestea are o semnificație locală pentru o anumită parte a globului terestru și un sens central pentru fiecare persoană. Cu toții avem imagini purtătoare de forță în depozitul nostru oral, imagini portdrapel, simboluri misterioase și totuși pline de sens. Primirea în dar a unei pene albe, în timpul unei călătorii, poate însemna lașitate, pentru o persoană, sau forța zborului interior, pentru o alta. Nu putem căuta sensuri arbitrare, ci numai semnificații personale; trebuie să introducem în context propriile noastre observații și să avem încredere în nuanțările personale ale sensului.

³ Capacitatea de a auzi, de a ne aminti și de a relata (a se vedea pagina 207). (n. trad.)

Pentru înțelegerea călătoriilor noastre, trebuie să acordăm o atenție extrem de mare tuturor întâmplărilor prin care trecem și să le corelăm cu toți ceilalți factori. Începătorii doresc adesea să plaseze călătoriile lor într-un cadru de referință cunoscut, cum ar fi, de pildă, cel oferit de psihologia convențională, însă experiența șamanică este prea vastă pentru a fi redusă la o asemenea structură. Nici fluxul informațional ce trebuie sintetizat sau înțeles nu poate fi supus unei clasificări analitice sau științifice, sau catalogat în dosare. Același lucru este valabil și pentru versificație sau dans!

După ce ne-am referit la simbolismul și metaforele călătoriei noastre, trebuie să analizăm diferitele scene și episoade în care se încadrează: ce povestire rezultă? În final, trebuie să privim întreaga călătorie, deoarece, concentrându-ne prea mult asupra unuia sau altuia dintre factori, s-ar putea ca din cauza copacilor să nu mai vedem pădurea.

Note pentru interpretarea călătoriei dumneavoastră

Următoarele întrebări vă vor ajuta să vă disecați călătoria, dacă răspunsul nu vă este clar. Feriți-vă să interpretați experiența dumneavoastră prin metodologia convențională a psihologiei. Călătoriile au, de obicei, o succesiune: unele dintre ele au multe scenarii. Separați-le unele de altele și analizați-le pe rând, așa cum s-au desfășurat, înainte de a analiza întreaga călătorie.

1. Care a fost obiectul călătoriei. (Faceți întotdeauna legătura între ceea ce ați simțit sau trăit și problema, cererea sau motivația originală.)
2. Care parte a călătoriei a avut cea mai mare putere asupra mea? (Amintiți-vă care dintre părți v-au evocat emoții puternice.)
3. Care parte a fost cea mai dificilă? (Amintiți-vă orice blocaj emoțional)
4. Cum m-au ajutat aliații?
5. Ce mi-au comunicat ei, verbal sau neverbal, în legătură cu problema mea?
6. M-au rugat/sfătuit ei să întreprind ceva în timpul călătoriei? Cum am reacționat eu?
7. Ce putere/dar mi s-a oferit în timpul călătoriei?
8. Ce mi-a arătat călătoria? Cum voi implementa aceasta? Care este pasul următor sugerat de această călătorie?
9. Cum a fost prezent Spiritul în călătorie?

Chiar și în cazul călătoriilor extrem de enigmatice este util ca totul să fie notat sub forma unei povestiri. Scrieți textul la persoana a treia, dacă acest lucru vă ajută să descifrați evenimentele. „Odată, o femeie urca un munte; ea a întâlnit un jaguar care a luat-o cu el într-o țară...” Asigurarea unei distanțe față de experiența noastră ne ajută uneori să descoperim răspunsul.

Depistarea și înlăturarea dificultăților în călătorie

În practica noastră, întâmpinăm cu toții dificultăți și probleme. Unele dintre cele prezentate mai jos sunt întâlnite în mod curent. Toate sunt referitoare la informații demne de încredere obținute pe canalele șamanice.

Este bine să ne mutăm dintr-o lume în alta în timpul călătoriei?

Da. Uneori, cererea dumneavoastră nu poate fi rezolvată într-o singură lume; aliații inițiază de obicei această deplasare într-un alt loc. Asigurați-vă că animalul păzitor a rămas cu dumneavoastră, atunci când vă deplasați rapid. Veți recunoaște curând coridoarele, ușile și ferestrele care conectează cele trei lumi pentru dumneavoastră, în afară de căile centrale, în sus și în jos.

Cum pot avea încredere că ceea ce simt este corect?

Această îngrijorare apare și la călătorii între lumi care au o experiență mai bogată. Dumneavoastră vă veți menține liberul arbitru și nu veți avea obligația de a accepta ad litteram orice sfat sau instrucțiune. Verificați conținutul călătoriei cu ajutorul simțurilor dumneavoastră subtile – simțiți instinctiv că vă este benefic? Acționați în consecință. (Vedeți și: *Nimic din ea nu pare real*). Interpretați cu grijă simbolismul și metafora călătoriei: unele lucruri își vor dezvălui simultan atât realitatea fizică, cât și pe cea subtilă și veți ști instinctiv care sunt acestea. Dacă aveți o bănuială cu privire la un sens posibil, dar nu puteți verifica acest lucru, așteptați câteva zile și observați ce informații obțineți din viața cotidiană și din vise. Unele confirmări apar aproape imediat după călătorie. Adesea, este o problemă de înțelegere a modului în care comunicați cu spiritele dumneavoastră: vă puteți aștepta la situații pline de umor, la calamități scandaloase și la situații de intrare bruscă în centrul atenției.

Călătoriile mele sunt foarte diferite de cele ale prietenei mele – greșește oare una dintre noi?

Nu există o modalitate „corectă” de a percepe în mod șamanic. Sunteți o persoană unică, având căile proprii de legătură cu lumile de dincolo. Călătoriile dumneavoastră vă vor dezvălui o hartă *secretă dincolo de propriul punct de plecare*. Lucrurile pe care le veți vedea sau simți vor apărea în propria dumneavoastră simbolică: numai dumneavoastră le veți putea interpreta.

Evitați să interpretați călătoriile altor persoane, la fel și visele și viziunile lor; numai persoana care a trecut prin experiența respectivă deține cheia. Puteți ajuta un prieten să ajungă la propria interpretare punându-i unele dintre întrebările de la pagina 197, făcând întotdeauna referire la contextul în care este adresată cererea sa.

Cum pot aplica sfaturile pe care le primesc dacă ele implică și alte persoane?

Sfaturile pe care le primim sunt un rezultat al întrebării sau scopului pentru care am călătorit. Nu ne putem aștepta să implementăm sfaturile primite altor persoane, dacă am călătorit fără a le consulta sau fără a le cere mai întâi permisiunea. Nu putem dărui altora iluminarea și nici nu putem manipula textura cosmică pentru a determina pe cineva să accepte ceva.

Din ce cauză, în timpul călătoriei, mentorul meu mi-a tăiat capul?

O experiență obișnuită și deconcertantă înregistrată în timpul călătoriei la unul dintre mentori, pentru obținerea tămăduirii, schimbare și inițiere în cunoaștere este aceea a pierderii unor părți ale corpului. În cursul unei călătorii, putem asista la descărnare, la reorganizarea trupului, la tratarea organelor, la îndepărtarea și înlocuirea unor părți ale trupului. Reconstituirea trupului este experiența finală, înainte de întoarcere. Ce înseamnă aceasta?

Este vorba despre o experiență inițiată și tămăduitoare, în care spațialitatea și nimicnicia sunt prezente în mod critic. Școala Dzog Chen a budismului tibetan meditează activ asupra acestui proces – s-au păstrat multe descrieri tibetane și sud-americane ale sale. Pentru a trăi acest proces, trebuie să fiți risipit în întregul Univers și apoi reconstituit în așa fel încât întregul Univers să fie simultan reasamblat în corpul dumneavoastră.

*Ce trebuie să fac atunci când întâlnesc ceva înfricoșător,
sau sunt blocat de un obstacol?*

Dacă în timpul călătoriei întâlniți un element căruia nu îi puteți face față, opriți-vă. Consultați-vă aliații: ei vă vor sfătui cu privire la cursul potrivit al acțiunii sau vă vor conduce pe un alt drum. Dacă ei nu au nici o strategie, plecați.

Este bine să zbor sau să înot în timpul călătoriei?

Modul în care călătorim între lumi variază foarte mult și este adesea influențat de natura aliatului cu care călătorim. Puteți să zburăți, să vă târați, să săriți, să înotați sau să vă rostogoliți până la destinație. Călătoria prin toate elementele este o pricepere care poate fi dobândită. Puteți să încercați, de asemenea, să vă schimbați forma, luând-o pe cea a animalului dumneavoastră, și să vedeți ce simte acesta când călătoriți. Călătoriți întotdeauna cel puțin cu un aliat.

Nimic din ea nu pare real

Când învățați să percepeți realitatea subtilă, aveți nevoie de multă practică pentru ca o călătorie să vi se pară normală. Este util să adoptăm poava „acționează ca și cum ar fi real”: când vă veți da seama că răspunsurile și sfaturile dau rezultate atunci când sunt aplicate, veți putea să vă mișcați cu mai multă încredere.

Nu se întâmplă nimic în timpul călătoriei

Persoanele cu un bun control mental consideră că întoarcerea la sursă este dificilă deoarece trebuie să renunțe la control. Călătoria înseamnă renunțarea la control și la a comanda ceea ce simțiți. Înșelați-vă atitudinea de „câine de pază” prin povestiri, cântece sau monotonie. Încercați să petreceți cel puțin trei ore fără nici o distracție: puteți face acest lucru noaptea, stingând luminile; puteți ieși în natură perfect liniștit, vă puteți uita la un perete de cărămidă. Notați ce se întâmplă când procedați astfel. Îndepărtarea stimulului și dialogului mental determină un nou tip de percepție. A călători este ca și când ați învăța să plutiți – Universul vă va susține.

În timpul călătoriei, continui să văd lucruri irelevante

Puneți-vă întrebarea: este cu adevărat irelevant? Nu înlăturați în mod automat ceea ce vi se pare irelevant. Îmi amintesc de unul dintre clienții mei, care și-a dat seama, la jumătatea drumului, că scenariul pe care îl trăia era identic cu cel al unuia dintre filmele pe care le văzuse cândva; dezgustul său a fost imens, dar a continuat să meargă împreună cu animalul său, tânguindu-se puternic. Problema lui era cum să supraviețuiască în profesiunea aleasă. Scenariul călătoriei sale vorbea despre singurul supraviețuitor al unui accident aviatic petrecut într-o zonă de deșert și despre întoarcerea sa la civilizație. El și-a dat seama că, deși secvențele călătoriei sale erau împrumutate dintr-un film, ele erau cu adevărat relevante pentru situația sa și, în final, ele i-au permis să-și facă drum printr-o serie de dificultăți pentru a ajunge la un succes real în cariera sa.

Cât timp ar trebui să călătoresc?

În mod normal, durata călătoriei dumneavoastră va fi determinată de lungimea benzii pe care o folosiți: 15-30 minute, în medie, însă trebuie să vă stabiliți propriile limite. Uneori, veți simți întregul Univers în două minute; alteori, 25 minute vor trece lent și fără nici un eveniment. Veți avea, de asemenea, anumite zile în care vi se va părea că nu se întâmplă nimic. Dacă cineva bate în tobă pentru dumneavoastră, puteți semnala momentul când ați terminat printr-un gest prestabilit. Dacă dumneavoastră bateți toba pentru cineva care nu dă nici un semn că s-ar întoarce înapoi, după o perioadă rezonabilă, s-ar putea să fie nevoie să declanșați semnalul de rechemare și să îl mențineți mai mult timp. Dacă nici aceasta nu dă rezultate, începeți să cântați un cântec de reîntoarcere.

I-am împărtășit unui prieten experiența călătoriei mele, iar acum este convins că sunt alienat mintal

Călătoriile pot fi rareori împărtășite celor care nu practică șamanismul, deoarece nu există un vocabular conceptual comun și o cosmologie comună, iar percepția realității este diferită. Dacă doriți să vorbiți despre practica dumneavoastră, căutați un prieten de suflet, pe susținerea și discreția căruia puteți conta (a se vedea Practica 72). Dacă doriți să împărtășiți o parte din practica dumneavoastră unei rude sau unui partener, numai pentru a-i alina suferința, alegeți-vă cuvintele în mod inteligent, apălați la un vocabular nespecializat și folosiți cadrul conceptual al persoanei respective.

Călătoria mea a fost neconcludentă

Uneori, semnalul de rechemare se face auzit înainte cu dumneavoastră să fi încheiat: încercați să terminați rapid orice acțiune sau schimbare, înainte de întoarcere, însă nu vă bazați pe faptul că ați putea continua. Uneori, călătoria în sine poate necesita o altă călătorie, pentru a o explica sau pentru a elucida o problemă prealabilă. Însă chiar călătoriile enigmatice, care se încheie brusc, pot revela indicii importante, indiferent cât de scurte ar părea; încercați să aplicați întrebările interpretative de mai înainte. Adesea, dacă nu reușim să punem întrebarea aliaților noștri, călătoriile vor fi lipsite de sens. Dacă din cauza unuia dintre factorii de mai sus călătoria dumneavoastră a fost neconcludentă, de obicei este mai bine să călătoriți din nou în ziua următoare. Ca în cazul tuturor tipurilor de divinație, dacă depuneți eforturi repetate consecutiv, în aceeași zi, călătoriile s-ar putea să rămână adesea fără răspuns sau e posibil să primiți o instrucțiune severă de la unul dintre aliați de a lăsa lucrurile așa cum sunt, pentru moment.

Experiențele mele sunt foarte diferite de cele prezentate în această carte

Nu vă fie teamă să acceptați faptul că drumurile dumneavoastră în lumile de dincolo pot fi uneori diferite de cele despre care ați învățat sau ați citit. Nu vă necăjiți dacă în lumi diferite vă vin în ajutor diferite animale. Acceptați faptul că mentorii dumneavoastră interiori pot apărea sub înfățișări diferite, în momente diferite. Nici o carte și nici un mentor nu vă pot pregăti pentru varietatea experiențelor pe care le aveți; propria dumneavoastră viață și propriul fond sufletec constituie cadrul cel mai important.

Căi de îmbunătățire a modului de a călători

1. Evitați să călătoriți atunci când sunteți grăbit.
2. Când călătoriți, lăsați în urmă, în mod deliberat, întreaga povară a grijilor dumneavoastră, cu excepția cazului când una dintre acestea constituie obiectul călătoriei.
3. Asigurați-vă că mai mult de jumătate din problemele ce formează obiectul călătoriei nu sunt probleme personale; călătoriți pentru a fi de folos, într-un fel, texturii cosmice.
4. Întrebați-vă aliații ce puteți face pentru ei.
5. Mențineți-vă într-o expectativă neutră și cu receptivitate maximă.

6. Simplificați modul în care formulați problema: repetați-o pentru dumneavoastră de mai multe ori, înainte de întoarcerea la origini.
7. Nu vă analizați experiențele în timp ce călătoriți, ci lăsați-le să se desfășoare asemenea unei povestiri.
8. Verificați întotdeauna, împreună cu aliații, când sunt necesare decizii în călătorie. Ei nu vor gândi niciodată că sunteți prost.
9. Când efectuați o serie de călătorii pentru aceeași problemă, cercetați însemnările referitoare la călătoriile precedente, înaintea oricărei călătorii noi. Cum au evoluat lucrurile de la ultima călătorie?
10. Rugați-vă aliații să vă explice sau să vă repete lucrurile pe care nu le înțelegeți.
11. Înregistrați pe bandă sonoră călătoriile efectuate și ascultați relatările. Fiți atent la calitatea vocii în momentele semnificative – este vocea calmă sau stresată?; faceți cu atenție legătura între semnificația acestor momente și solicitarea dumneavoastră.
12. Transformați înregistrarea călătoriei dumneavoastră într-un adevărat „jurnal de bord” și urmăriți conexiunile cu viața cotidiană.

Practica 62: Cartografierea lumilor

Cu toții avem propriile hărți ale texturii cosmice, care ne vorbesc despre lumile de dincolo. Explorările noastre în lumile de dincolo seamănă cu redescoperirea pământurilor odată frecvent vizitate. Numai personal puteți înțelege cum se assemblează toate aceste lumi pentru dumneavoastră.

Începeți cu înfățișarea celor trei lumi. Ați putea constata că starea psihică ce caracterizează fiecare dintre cele trei lumi conferă o culoare diferită călătoriilor dumneavoastră. Călătoriile în lumea de jos sunt de obicei calme, intense și dătătoare de forță: multe persoane au senzația că nu s-a întâmplat mare lucru, deoarece lumea de jos este locul unde corpul este supus unor modificări complexe, ce sunt însă profunde. Călătoriile în lumea de sus au tendința de a fi extatice, mișcătoare și educative; există aici un sens mai înalt al definiției și percepției arhetipale. Călătoria în lumea de mijloc este în general activă și practică, aducând clarificare și ordine.

Deplasarea între lumi se realizează prin practică. Unitatea celor trei lumi este mult mai evidentă atunci când ați călătorit o perioadă îndelungată. Trebuie să amintim că nu este vorba de trei zone distincte și separate, ci de lumi interconectate.

Regiunile pe care le vizitați vă pot deveni din ce în ce mai familiare, însă exasperant de lipsite de legătură. Veți ști numai că în ultima călătorie ați vizitat „casa acoperită cu iederă unde așteaptă pianul dezacordat” – un loc care vă este familiar din visele repetate. Cartografierea peisajului dumneavoastră interior poate fi asemănată cu situația de a locui într-un oraș în care există o cale ferată subterană ce conectează totul. În cazul când veți călători în mod regulat, veți putea cunoaște, teoretic, care sunt regiunile legate între ele, dar nu veți ști cum arată nivelul de suprafață și cum se învecinează regiunile conectate. Încercați să combinați informațiile câștigate în călătoriile dumneavoastră și să vedeți dacă puteți întocmi o hartă pentru a urmări modul în care se leagă totul. Aveți căi specifice de legătură între lumi? Verificați ce scenarii, mentori, animale apar în cele trei lumi. Ce fel de ajutor/informații/tămăduire sunt oferite de către spirite în aceste locuri? Ce daruri ați obținut pe aceste tărâmuri? La ce vă folosesc acestea?

S-ar putea să considerați că o schiță desenată a călătoriei v-ar putea fi de folos; nu este important să aveți o mare pricepere artistică, fapt pe care vi-l poate dovedi o privire aruncată asupra oricărei schițe șamanice înfățișând lumile spirituale. Important este să înțelegeți cum vă *conectați dumneavoastră personal* cu lumile spirituale.

Luați o foaie mare de hârtie și începeți să schițați o hartă cuprinzând toate elementele descoperite de dumneavoastră. Pe măsură ce veți continua să călătoriți, această hartă se va modifica și va deveni tot mai clară. Lucrarea șamanică necesită spontaneitate și răspunsuri creatoare. Nici o ființă umană nu a întocmit o hartă completă a texturii cosmice; noi putem face propria noastră schiță, conținând locurile unde știm că vom găsi ajutor. Continuați să explorați și să descoperiți.

Practica 63: Divinația cu ajutorul pietrelor

Creați-vă propria metodă de divinație adunând o serie de pietre. Fiecărea i se poate atribui o anumită calitate sau puteți merge până la originile fiecărei pietre, pentru a-i descoperi propriul dar. Jucați-vă cu aceste pietre până când începeți să le cunoașteți după caracterele lor distinctive, culori și forme. Umpleți o cutie de lemn cu nisip alb fin și practicați aruncarea pietrelor. Observați ce forme apar. Puteți folosi și o pânză împărțită în sectoare corespunzătoare aspectelor din viața dumneavoastră – de pildă, sănătate, relații, muncă. Puteți folosi o pânză având marcate coordonatele propriiei dumneavoastră hărți întocmite pentru lumea de dincolo, marcajele fiind simbolice și dispuse oblic. În

acest fel, veți putea să-i ajutați pe oameni să obțină răspunsuri la anumite întrebări: ei vor arunca pietrele și vor asculta interpretarea dumneavoastră, sau ei ar putea fi invitați să așeze pietrele conform intuiției lor. Această formă de divinație le-ar putea fi de ajutor nepracticanților.

2. Mitologia cotidiană

Nu ai nimic, dacă nu cunoști povestirile.

Leslie Marmion Silko,
Ceremony

Divinația șamanică are două aspecte: călătorul între lumi caută semnele ce corespund tiparului personal de viață și viselor sale, dar în același timp accesează lumile de dincolo pentru a solicita ajutor, cu scopul de a obține o vedere de ansamblu mai cuprinzătoare sau mai precisă. Interpretarea acestor informații într-o manieră integrată, și nu luate separat duce la obținerea unui oracol rapid. Cu asemenea vederi largi, este posibil să trăim într-un mod mai echilibrat, mai analitic, deoarece am câștigat „oracitate” – capacitatea de a auzi, de a ne aminti și de a relata.

Călătoriile noastre reprezintă episoade importante în istoria propriei noastre vieți, revelând modalitățile în care viața ne este corelată cu restul texturii cosmice. În aceste file de povestire, discernem modele, secvențe și arhetipuri pe care le numim mituri: povestiri prin care trăim, căi dătătoare de putere și însuflețitoare care ne aliniază la textura cosmică. De obicei, cultura noastră înțelege, în mod greșit mitul, considerându-l ca fiind neadevăr, o istorisire fantastică sau imaginară, dar noi putem privi mitul ca pe o povestire din realitatea subtilă proiectată în realitatea fizică de către șamani, artiști și vizionari.

Există patru tipuri de mituri umane, care explorează următoarele aspecte:

1. Relația omului cu natura și cu mediul său de viață
2. Căutările personale
3. Preocupările familiale, tribale sau naționale
4. Relația dintre oameni și Universul cel mare

Codificarea și integrarea povestirilor de acest fel a generat frecvent religiile, dintre care unele ne-au fost ulterior impuse. În toate cazurile, aceste scheme mistice au fost răspunzătoare de evocarea și manifestarea spiritelor din realitatea subtilă pe care le numim divinități, eroi, spirite animale și așa mai departe.

Magia propriilor mituri

Fiecare dintre noi are un mit personal sau „o legendă prin care trăiește“. Acesta se poate manifesta ca o completare a sistemului credinței noastre religioase, sub forma urmăririi îndeaproape a legendei unui lider spiritual, care se suprapune peste viața personală ca un tipar spiritual ce va fi imitat. În acest secol, numărul indivizilor care au dorit să-și supună viața unor asemenea constrângeri a fost mai mic, dar s-au căutat alte modalități de conducere a vieții. Indiferent cine suntem și indiferent unde locuim, cu toții acționăm în concordanță cu anumite mituri personale, scrise sau nescrise, prin care ne conducem viața, fie că este vorba despre ideologie politică, un ideal de bunăstare socială, un set de valori mistice sau identificarea cu un erou, cu o eroină sau cu altă personalitate ce ne inspiră. „Legenda prin care trăim“ poate include unul sau mai multe aspecte de acest fel, în combinație: acestea devin constantele și cadrul care ne dictează comportamentul, ne conduc atitudinile și raționamentele morale și ne alimentează viața, linia principală dincolo de care nu vom trece de bunăvoie.

În forma lor originală, aceste legende au putere și Spirit, însă miturile își pierd adesea actualitatea pe măsura trecerii timpului, deoarece ființele umane se schimbă. Știu din experiența personală că în cazul când o povestire nu ne-a mișcat până la lacrimi sau nu ne-a provocat râsul, dacă nu a generat exaltare sau modificări personale profunde, atunci ea nu reprezintă ceva demn de luat în seamă. În orice caz, nu este o povestire care ne-ar putea afecta viața.

Legendele își pierd forța atunci când nu mai urmărim cărările lor. Atunci când începem să ne punem întrebări cu privire la autenticitatea mitului nostru actual sau renunțăm la el, considerându-l învechit, sufletul nostru merge înainte, în căutarea altui mit care să ne alinieze din nou la textura cosmică. Pe măsură ce se apropie mileniul al treilea, tot mai mulți oameni își redefinesc miturile spirituale și sociale.

Nimic nu rămâne neschimbat în Univers; orice element își are propriul său ritm. Reconsiderarea mitului la care am aderat sau a legendei personale este o acțiune ce trebuie efectuată periodic, dacă nu dorim ca acesta (aceasta) să-și piardă forța și să se demonetizeze prin obișnuință și familiaritate.

Căile mitice pe care trebuie să le găsim sunt cele care ne aliniază la liniile noastre spirituală și ancestrală, dar care, în același timp, permit ca legenda personală să fie consolidată și încurajată. În marea redefinire colectivă a miturilor care zdruncină acum textura cosmică, este adesea greu să ne dăm seama care sunt căile cu cea mai mare rezonanță pentru noi; mulți oameni se ocupă doar

de analiza propriei legende, fără a băga în seamă rezonanța mitică majoră. Propria noastră legendă este parte integrantă a povestirii universale: trebuie să ne amintim acest lucru ca pe un imbold pentru a o susține cu curaj, dar în același timp trebuie să ni-l amintim și cu smerenie, ținând seama de faptul că legenda noastră nu este singura legendă.

Există multe căi legendare care intersectează textura cosmică, dintre care unele au o rezonanță mai mare, iar altele lasă urme adânci cu care, uneori, urmele propriei noastre legende se contopesc. Biologul Rupert Sheldrake își definește astfel noțiunea de „rezonanță morfică”⁴: „influența structurilor de activitate precedente asupra structurilor de activitate similare ulterioare”, această activitate fiind efectuată de către orice entitate, indiferent dacă este o celulă, o cultură celulară sau o galaxie; rezonanța morfică traversează timpul și spațiul lăsând urme detectabile⁵.

Miturile nu sunt nimic altceva decât rezonanța morfică a vieții proiectată asupra texturii cosmice; tiparele sale sunt păstrate în memoria noastră, iar dacă ele sunt urmate în mod constant se obțin făgașuri care intră tot mai mult în obișnuință.

Oracitatea

Rezonanța morfică a legendei noastre devine evidentă atunci când ne analizăm viața și devenim conștienți de oracitatea noastră. Oracitatea este o sursă de informare demnă de încredere: este capacitatea noastră de a auzi, de a ne aminti și de a relata. Oracitatea nu depinde de cuvântul scris, ci acordă întâietate tradițiilor orale, ce mențin legăturile noastre cu înțelepciunea străveche, ale cărei hotare traversează textura cosmică. Ea are autoritate numai prin ea însăși. A vorbi despre oracitate într-o carte și a vă ruga să întocmiți note despre experiențele dumneavoastră ar putea suna ca o ironie, însă experiența șamanică acumulată vă conduce în miezul propriei oracități.

Oracitatea a fost cinstită de către șamanii din toate culturile. Druizii nu permiteau ca învățăturile lor să fie scrise, temându-se că în acest fel capacitatea memoriei lor va fi erodată. Anumiți psalmi și anumite învățături se transmit numai „de la gură către ureche”. Această modalitate de transmitere a fost deseori con-

⁴ De la grecescul „morphé”, formă. (n. trad.)

⁵ Sheldrake, 1988

siderată ca fiind un transfer fix de date, însă eu nu sunt de aceeași părere. Experiența mea didactică cu multe grupe de indivizi m-a condus la presupunerea că orice grup de acest fel are anumite cerințe și speranțe; cu toții vin să învețe despre un anumit subiect, însă în cadrul unor criterii mai largi. M-am aflat astfel în situația de a vorbi și de a predă cunoștințele într-o manieră care să permită satisfacerea cerințelor lor, fapt care nu era în intenția mea. Ca studentă, am observat că anumite observații aparent „neprotocolare” sau anecdote privind un anume profesor aprindeau în mine scânteia unor înțelegeri clare, captivante, conducând la regruparea informațiilor și experiențelor. Se pare că transmiterea cunoștințelor are loc la un nivel mult mai creator și necodificabil decât ne imaginăm. În timpul vieții, ne putem menține oracitatea dacă permitem puterii și Spiritului să pătrundă în noi liber și spontan, trăind fără un scenariu rigid.

Oracitatea ne conferă caracterul nemijlocit al înțelegerii pe care o dobândim atunci când ni se demonstrează o tehnică, și nu în cazul când trebuie să o studiem singuri, conform manualului. În orice practică, practicianul specialist este cel mai potrivit pentru a oferi sprijinul și conexiunile necesare, în mod direct. Această carte îmi permite să vă vorbesc și a fost scrisă pentru a fi cât mai folositoare, dar ea nu poate înlocui transmiterea directă a cunoștințelor. Oracitatea își are propria spațialitate, care permite transmiterea informațiilor nerostite și necomunicabile. Cuvântul scris adesea comprimă și limitează, creând pasivitate în rândul cititorilor, împiedicând fluxul Spiritului.

Modul nostru de viață poate deveni arealul nostru morfic: un model care le vorbește altora prin acțiuni, cuvinte, gânduri și intenții. Suntem înclinați să acceptăm povestirile care hrănesc arealul morfic al oracității noastre. Povestirile pe care le citim, povestirile pe care le accesăm prin intermediul mijloacelor audiovizuale reflectă modul în care căutăm să nutrim propria noastră legendă; utilizăm tot felul de povestiri pentru a ne menține în formă, de la „gustări” (nuvele, anecdote, articole de revistă) până la „banchete” (mituri, romane, biografii).

Ne-am obișnuit să considerăm povestirile ca având o formă scrisă, dar eu vă sfătuiesc să aveți în vedere posibilitatea de a privi propria dumneavoastră călătorie prin viață ca pe un mit sau ca pe o legendă.

Poveștile pe care le-am ascultat în copilărie ni le amintim mai clar deoarece le-am *auzit*, nu le-am citit. Aceste povești au forță. Bătrâna Sarah Grays, aparținând comunității indienilor cree, își amintește de unchiul său Otiokmuskoo, care îi povestea despre doi vânători ce se pierduseră într-un pustiu de zăpadă:

„Îmi aduc aminte că stăteam sub o cuvertură, deoarece în povestea lui se făcea foarte frig... noi ne rătăceam cu toții, împreună cu ei, în povestea lui... câțiva dintre oamenii maturi, văzând că noi, copiii, eram într-adevăr necăjiți și speriați, au început să ne vorbească despre ceea ce trebuie să facem dacă ne rătăcim. Am învățat destul de mult... Toți cei mai în vârstă se rătăciseră, măcar o dată... După aceea, soția lui Otiokmuskoo mi-a cusut o cuvertură purtând pe ea harta regiunii noastre. Lacuri, câțiva copaci, câteva păsări. Ea a cusut pe cuvertură și o serie de cărări. Era o cuvertură sub care dormeai bine“⁶.

Sarah Gray a avut supremul noroc de a lua parte la o legendă ale cărei hotare coincideau cu cele ale locului unde trăia. Harta cusută pe cuvertură i-a dat sensul apartenenței la legenda sa, astfel încât ea nu s-a mai necăjit din cauza perspectivei întunecate de a se rătăci. Din perspectiva occidentală, narațiunea ei ar fi considerată ca nefiind ficțiune, dar povestea unchiului ei era, desigur, ficțiune; cu toate acestea, pentru Sarah aceste distincții nu sunt valabile – ea *devine* legendă.

Acesta este adevărul care se află în centrul divinației: descoperim sensul dacă devenim conștienți de acesta, dacă pătrundem în propria legendă. Dacă rămânem detașați de legenda noastră, ne pierdem oracitatea, o dată cu puterea și Spiritul. Nici șamanismul și nici oricare altă formă de divinație nu constituie un scop în sine: după ce am aflat unde se găsește textura cosmică, viața noastră trebuie să continue, iar noi trebuie să ne angajăm în desfășurarea ei.

Conservarea acelor aspecte ale legendei care sunt purtătoare de forță și conțin hrană sufletească ne va ajuta să facem față aspectelor în cazul cărora forța și sufletul ne sunt amenințate. În legenda noastră, anumite evenimente se repetă, creând o serie de modele de comportament aparent determinate, care apoi se autoreproduc sau cu ajutorul cărora viața ulterioară este judecată sau supusă restricțiilor. Aceste modele deposedante de forță au o mare influență asupra noastră, făcându-ne sensibili la repetarea lor. Ele devin legenda noastră. Se poate întâmpla ca aceste tipare să apară atât la dumneavoastră, cât și la alții: fiți atenți când auziți cuvintele: „Sunt întotdeauna ... obosit, în întârziere, incapabil să mă descurc cu banii“ sau „Niciodată ... nu câștig, nu îmi pot ține sub control relațiile, nu ajung să stau în primul rând“. Acestea sunt modele repetitive care determină blocarea legendei noastre. Depășirea acestor modele necesită multă hotărâre și încurajare.

⁶ Guss, 1985

Recunoașterea și modificarea acestor tipare ne ajută să descurcăm firul încarnărilor noastre. Nu trebuie să repetăm desfășurarea povestirilor vechi, repetitive. Acestea pot proveni din tipare formate în viața actuală sau pot fi rezultatul unor încarnări trecute. În șamanism, evităm problemele și capcanele vechi prin corelarea lor cu viața actuală și cu cadrul temporal; trebuie numai să ne analizăm încarnarea prezentă și să întocmim lista dificultăților corelate sau recurente, cu care ne confruntăm continuu.

Prin descoperirea, trăirea și povestirea legendelor deținătoare de forță și Spirit, devenim păzitori autentici ai oracității, adevărata întrebuintare a texturii cosmice; aceasta este o legendă deschisă, fără sfârșit.

Visele

Uneori, legenda noastră este neclară și nu ne dăm seama de modelele care așază rezonanța morfică pe textura cosmică. Această parte ascunsă a legendei personale poate fi supusă divinației prin visele care ne sunt trimise de spiritele aflate în zbor în timpul nopții. De la începutul lumii, visele au fost folosite în divinație: ele constituie o poartă a fiecăruia dintre noi către realitatea subtilă, indiferent dacă suntem sau nu practicanți. Visele ne vorbesc noaptea despre lucrurile cărora nu le-am acordat timp ziua, ele transmit mesaje directe sau codificate cu privire la direcția în care se desfășoară viața noastră, ele ne oferă ocazii să percepem în mod direct lumiile de dincolo.

În cazul persoanelor care nu au încredere în capacitatea lor de a călători, eu compar adesea călătoria cu visul. În vise, urmărim povestirea țesută din somnul nostru, observând-o sau interacționând cu ea; există puțini oameni care își pot manipula visul în măsură suficient de mare pentru a-l schimba și ajungem astfel la concluzia că visul este în mare parte o funcție involuntară, care caracterizează toți oamenii. Călătoria însă ne cere să continuăm povestirea țesută de sursa noastră de sunet și de obiectivul nostru pe care îl urmărim și cu care interacționăm. Deși multe persoane sunt îngrijorate la gândul că ar putea încerca să schimbe povestirea, foarte puține sunt capabile să facă acest lucru. Deși atât visul, cât și călătoria constituie mijloace de accesare a realității subtile, trebuie să amintim faptul că în timp ce visul este involuntar, călătoria se produce ca un act *voluntar* al conștiinței șamanice.

În timpul visului, o parte a sufletului nostru călătorește, fapt pentru care se consideră că nu este indicat să trezim brusc o persoană cufundată în somn. În multe culturi, se rostesc rugăciuni protectoare ale sufletului înainte de adormire,

astfel încât ajutoarele sufletului să îl însoțească pe acesta în timpul nopții. Astfel sunt rugăciunile rostite de copii, care le asigură protecție în timpul nopții, când sufletul se află în afara trupului.

Visele reprezintă hrana noastră în timpul somnului. Ne părăsim trupul și călătorim către acele tărâmurile care ne dăruiesc elementele de care avem nevoie. Visele celor lipsiți de un cămin sau de cei pe care îi iubesc – cum ar fi, de pildă, visele prizonierilor de război – conțin de obicei multă hrană sufletească. Visele celor derutați sau îngrijorați urmează adesea cărări labirintice, care oglindesc în mod agasant comportamentul mental perturbat, deși ei pot avea și vise care aduc o mare limpezire și orientare, oferind soluții eficiente sau determinând încetarea stării de panică. În cazurile de acest fel, vizităm lumea de mijloc pentru a atinge o stare de confort sau pentru a ne evalua problemele. Visele cu adevărat importante și memorabile sunt cele care ne poartă în lumea de sus și în lumea de jos.

La unele popoare indigene, visul nu este numai o activitate personală, ci și o activitate tribală, viziunea subiectului care visează, ca și viziunea șamanului devenind mitul întregii comunități. Viziunea nu este fixă, ci prezintă corelații cu visele strămoșilor și cu cele ale urmașilor; are loc o aliniere, de mare importanță, a întregului grup, permițând fluxului puterii și Spiritului să pătrundă în viața tuturor ființelor din zona respectivă. Într-o analiză a fenomenului oniric la indigeni, Bruce Chatwin scria despre continuitatea mitului și legendei:

„Am viziunea unor versuri cântate care se întind peste continente și ere; căci oriunde a călcat omul, el a lăsat o urmă de cântec (al cărui ecou îl prindem din când în când).“⁷

Aceste fragmente de cântec, legendă și mit pot fi găsite oriunde; trebuie numai să urmărim oracitatea care ne caracterizează viața.

**Vi se acordă aici permisiunea de a deveni
un descoperitor nomad al legendelor.**

⁷ Chatwin, 1987

Practica 64: Depozitul oral

Putem pierde foarte ușor contactul cu oracitatea noastră dacă nu ne înprospătăm din când în când depozitul de informații primite pe cale orală, revizuindu-i totodată conținutul. Depozitul oral este memoria vie a învățăturilor, povestirilor și cântecelor ce ne hrănesc sufletul și pe care ni le amintim fără ajutorul unei cărți sau benzi înregistrate. Fiecare popor sau grupare etnică își are propriul depozit oral, bazat pe memoria de grup. Dacă ați fi singurul supraviețuitor al planetei/țării dumneavoastră, ce ați putea relata cu ajutorul depozitului oral personal? Dacă toate metodele de înmagazinare a informației, scrise sau înregistrate, ar dispărea, care sunt lucrările din depozitul oral colectiv pe care ați dori cel mai mult să le salvați în memoria orală? Călătoriți către mentorul dumneavoastră din lumea de jos și rugați-l să vă arate propriul dumneavoastră depozit oral; s-ar putea să vi se arate lucruri pe care trebuie să vi le amintiți. Călătorim la originea depozitului oral ancestral atunci când căutăm înțelepciunea uitată: aici este posibil să recuperăm ritualuri și să găsim strategii potrivite pentru comunitatea noastră, pe care ni le va oferi consiliul strămoșilor îndepărtați.

Practica 65: Explorarea miturilor noastre

Memoria ne arată elementele de sprijin ale modelului vieții noastre; ea pune în evidență lucruri pe care sufletul nostru le-a atins. Indicatoarele, marcasele, limitele, zonele restrictive din viață formează un peisaj interior. Viața fiecărei ființe își are sistemele specifice de sprijin, indicatoarele și amintirile specifice. Aceste amintiri creează tipare, fragmente de cântec, drumuri subtile care ne corelează cu Universul.

Ce mituri moșteniți pe linia strămoșilor, prin fondul educațional și prin cel cultural? Care dintre acestea mai funcționează pentru dumneavoastră și din ce cauză?

Care este legenda ce se desfășoară în prezent în viața dumneavoastră? Cine sunt actorii principali ai scenariului dumneavoastră? Cine sunt cei care provoacă, ajută, iubesc sau inspiră? Care sunt modelele pe care le alcătuiți pentru viitor? Căutați imaginile, figurile și sentimentele care apar în mod repetitiv. Analizați călătoriile și visele dumneavoastră, scoțând în evidență caracteristicile semnificative care vă izbesc. Istorișiți povestea vieții dumneavoastră ca pe un mit, bazându-vă pe acești protagoniști și pe aceste modele de importanță

majoră, dar depășind evenimentele pe care le-ați trăit deja și căutând să ajungeți la o rezolvare satisfăcătoare în următoarea etapă a vieții.

Cum se leagă povestea dumneavoastră cu mitul specific epocii și poporului dumneavoastră? Cum se raportează ea la natură și la Pământ? Cum se raportează la textura cosmică?

Practica 66: Jurnalul viselor

Începeți să întocmiți un jurnal al viselor. Pentru aceasta trebuie să aveți un caiet și un creion, așezate la îndemână, sub pernă. Adesea, visele zboară atunci când ne deșteptăm, și chiar o mișcare neînsemnată le poate face să dispară. Descrieți desfășurarea succesivă a visului și, ceea ce este mai important, menționați ce sentimente v-a creat – de pildă, „amintiri despre vacanța din Olanda“, sau „o presimțire și o tensiune pe toată durata sa“ sau „mirosul puternic de mușcată mi-a amintit de bunica“. La sfârșitul fiecărei săptămâni, analizați-vă visele și dați-le un nume, asemenea povestirilor: de exemplu, „Zborul cu păsările roz“, sau „Marginea stâncii“, sau „În Glasgow, cu sora mea“. Ce dar/calitate/punct de interes ați găsit în vis?

Experiențele noastre onirice par adesea ireale și stranii: în mod obișnuit, ne întâlnim cu situații imposibile – de pildă, zburăm sau respirăm sub apă; oamenii, lucrurile și evenimentele apar în juxtapuneri bizare. Unele secvențe ale viselor seamănă mult cu călătoriile și le putem interpreta conform aceluiași criterii. La comunitățile și popoarele care nu cunosc scrisul, simbolurile și metafora reprezintă surse bogate în interpretare. Instruirea are drept efect diminuarea aptitudinilor imaginative, promovarea comprehensiunii intelectuale pe seama celei sufletești. Simbolul determină reacția sufletului, stimulând răspunsuri fiziologice, emoționale și mentale. Întotdeauna, trebuie să interpretați simbolurile și imaginile cu care vă întâlniți pe baza *propriului dumneavoastră symbolism*, nu cu ajutorul unui dicționar de simboluri. „Metafora este hrana și substanța viselor, care reprezintă, ele însele, metafore pictografice, dar la dimensiunea inconștientului.“⁸ Este bine să ne amintim acest lucru atunci când încercăm să înțelegem și să interpretăm visele sau călătoriile. Limbajul viselor este simbolic, nu literal. Dacă visați că tăiați capetele unor porci sau că sunteți în pat cu propria mătușă, aceasta nu înseamnă că ați comis sau că veți comite una dintre aceste fapte.

Comparați și corelați visele dumneavoastră cu călătoriile.

⁸ Ripinsky-Naxon, 1993

Practica 67: Chemarea spiritelor visului

Dion Fortune a numit visul „ușa lipsită de cheie“, considerându-l drept o cale inițiativă spre o cunoaștere mai profundă.⁹ Aceasta ar putea fi o definiție foarte potrivită pentru persoanele care își amintesc cu greu visele sau nici măcar nu sunt conștiente că au visat. Efectuați o călătorie până la mentorul din lumea de sus și rugați-l să vă arate unde puteți găsi spirite ale visului care să vă fie aliați și care să vă conecteze cu visele dumneavoastră.

Visele, ca și călătoriile, ne pot oferi posibilitatea de a găsi soluții pentru problemele care ne frământă. Dacă o călătorie nu vă ajută să rezolvați o situație sau să luați o decizie, procedați după cum urmează. La început, formulați-vă dilema ca o întrebare adresată aliaților din vis – de pildă: „Vă rog, ajutați-mă să-mi dau seama care sunt aspectele ascunse ale acestei slujbe noi“ sau „Vă rog, arătați-mi căile tămăduitoare care să-mi permită reconcilierea cu X“. Înainte de culcare, aprindeți o lumânare, aduceți problema în atenția ajutoarelor dumneavoastră și petreceți aproximativ cinci minute susținând-o fără emoții, nerăbdare sau analiză la nivelul conștientului. În acest timp, puteți murmura sau cânta liniștit. Apoi culcați-vă, rostind propria rugăciune sau propriul cântec de adormit, ceva de genul:

Pe partea dreaptă mă culcam,
Ca vise limpezi eu să am,
Iar dimineața la trezire
Unde să merg să-mi dea de știre

Nu repetați această practică de mai mult de trei ori pe săptămână, decât în cazul când stilul de viață vă este caracterizat prin absența stresului. Noptile sunt dedicate somnului și refacerii ființei noastre, și nu muncii.

De asemenea, vă puteți începe viața onirică sub forma unui serviciu dedicat comunității evocând, prin vis, problemele sau dilemele poporului din care faceți parte. Înainte de a adormi, chemați-vă spiritele visului care vă sunt aliați și adresați-le o rugămintă cu propriile dumneavoastră cuvinte, sau utilizați ceva de genul:

Dedic visele mele vieții oamenilor
Și caut să aflu totul despre [problema respectivă]
Fie ca mintea să-mi fie sănătoasă,
Fie ca inima să-mi fie pură
Fie ca aducerea aminte să-mi fie completă

⁹ Fortune, 1972

Practica 68: Altarul dedicat navigației

Unul dintre cele mai ușoare mijloace de a vă menține concentrarea asupra direcției în această lucrare și de a cunoaște aliații, influențele și preocupările călătoriei dumneavoastră pământești este de a alcătui un altar al navigației. Acesta ar putea fi situat în zona de servicii a casei – în bucătărie, în camera de lucru, într-o nișă aflată în casa scărilor, – într-un loc în care vă exercitați activitatea zilnică. Altarul va conține ce doriți dumneavoastră și va fi supus unor modificări frecvente, pe măsură ce călătoria pământească se derulează. În el puteți pune: fotografii ale familiei și prietenilor absenți, flori, fructe și articole de sezon, pietre cu forme plăcute, un obiect, o imagine, o poezie ce reprezintă orientarea dumneavoastră spirituală actuală. În cazul când casa este mică și duceți lipsă de spațiu, vă puteți confecționa un altar mobil pe care să-l atârnați de tavan. Cel puțin o dată pe lună, rezervați-vă un timp pentru a ajusta altarul, astfel încât să corespundă ultimelor puncte de interes din povestea dumneavoastră.





8. Tămăduirea

Tămăduirea înseamnă a-ți aminti ceea ce a fost uitat despre conexiunea și unitatea și interdependența dintre toate entitățile, atât cele vii, cât și cele lipsite de viață.

Jean Achterberg,
Femeia tămăduitor

1. Cântare pentru aducerea sufletului înapoi, acasă

Pierderea sufletului este privită ca fiind diagnosticul cel mai grav (în șamanism), fiind considerată drept cauză a bolii și morții. Totuși, în cărțile occidentale de medicină nu există nici o referire la aceasta. Devine din ce în ce mai clar faptul că ceea ce șamanul numește pierderea sufletului – adică vătămarea miezului neprofanat, care constituie esența ființei noastre – se manifestă prin disperare, vătămări imunologice, cancer și o serie de alte dereglări foarte serioase. Această situație pare a urma unui eșec în ceea ce privește relațiile cu cei pe care îi iubim, carieră sau alte legături semnificative.

Jeanne Achterberg,
Tămăduitorul rănit

Sănătatea este continuitatea alinierii de care ne bucurăm cu puterea și cu Spiritul; când firul continuității alinierii cu oricare dintre ele se rupe, apare boala sau dezechilibrul. Societatea noastră a asociat boala, aproape exclusiv,

cu afecțiunile fizice, însă boala și dezechilibrul apar la toate nivelurile vieții. Șamanismul s-a menținut de-a lungul timpului datorită capacității sale de vindecare, reconectare și refacere. Societățile indigene au, de obicei, o serie de vindecători: tămăduitori ce folosesc plantele medicinale și persoane ce știu să pună oasele dislocate la loc, care îngrijesc afecțiunile trupului, alături de șamani, care stabilesc diagnosticul în cazurile de dezechilibru ale puterii și Spiritului. Uneori, șamanul vindecă folosindu-se exclusiv de ajutorul spiritelor sale, alteori cu ajutorul unui specialist în ierburi. La popoarele indigene, afecțiunile minore sunt tratate, în general, prin mijloace practice, neșamanice. Șamanul este chemat pentru a diagnostica factorii spirituali cauzatori ai bolii sau ai dezechilibrului și pentru a sugera reconexiunile tămăduitoare potrivite.

În condițiile îmbunătățirii îngrijirii sănătății în lume, prima funcție a șamanismului de astăzi este, în general aceea de a urmări aspectele spirituale și acelea de realitate subtilă ale vindecării. În societățile indigene, însă, care nu dispun de sistemul occidental de ocrotire a sănătății, șamanii vindecă și afecțiuni fizice, folosind „cel mai vechi sistem de manevrare a declanșatorilor emoționali și vizuali din creier, cu scopul mobilizării sistemului imunitar natural al corpului, pentru a vindeca boala”¹.

Trebuie să ne fie clar faptul că, deși șamanismul poate avea un efect terapeutic, el nu constituie o terapie și nu poate fi privit ca atare. Prin rectificarea unui echilibru, șamanismul aduce vindecare în întreaga textură cosmică, astfel încât se obține o vindecare universală, și nu personală. Terapia nu accesează realitatea subtilă în acest mod. În plus, vindecarea șamanică se realizează în mod normal într-o singură ședință sau în foarte puține ședințe; terapia cere adesea multe ședințe, de-a lungul multor luni. În cazul unor disfuncții de durată, terapia poate fi necesară uneori după vindecarea șamanică.

Medicina convențională și psihoterapia au avut multe contribuții pozitive, dar ele au ignorat, în mare parte, acea parte a vindecării legată de realitatea subtilă, despre care s-a presupus că ar fi de o irelevanță superstițioasă. O dată cu apariția dezechilibrelor puternice, determinate de existența urbană, cu creșterea nerăbdării și neglijarea sănătății sufletului, oamenii s-au întors către medicina complementară, care recunoaște înțelepciunea spirituală a vindecării. Revenirea în scenă a medicinei complementare ne ajută să descoperim mai multe metode organice și naturale de vindecare, care se bazează direct pe calitățile spirituale ale plantelor, pietrelor și multor alte ființe.

¹ Harner, 1992

Principiile tămăduirii includ:

1. Un punct de vedere comun, care face posibil procesul de diagnoză și identificare.
2. Calități personale pozitive ale tămăduitorului, care facilitează recuperarea clientului.
3. Speranța de vindecare a clientului, care ajută procesul de vindecare.
4. Tehnici, materiale și procedee de vindecare specifice potrivite bolii, care să permită recuperarea².

Din punct de vedere șamanic, este foarte important ca fiecare persoană care asistă sau este prezentă la actul tămăduirii să fie receptivă față de posibilitatea recuperării clientului prin mijloace șamanice. Neîncrederea poate acționa ca o barieră împotriva ajutorului spiritelor. Sau, punând altfel problema, neîncrederea și tămăduirea nu pot exista în același plan. Deoarece șamanii accesează textura cosmică, este neapărat necesar ca clientul și ajutoarele să nu blocheze orice ajutor astfel accesat; este nevoie doar de o dorință generală de a permite puterii și Spiritului să-și desfășoare fluxul.

Medicina convențională a consolidat și instituționalizat pasivitatea pacientului, de la care nu se așteaptă nici o contribuție în procesul de vindecare: „Ia acest medicament și vezi ce se întâmplă“. Popoarele indigene nu înțeleg această pasivitate și adesea îi întreabă pe medicii occidentali care sunt rugăciunile sau ritualurile cu care trebuie însoțit medicamentul.

Nu este surprinzător faptul că, o dată cu revenirea în atenție a medicinei complementare, multe persoane nu acceptă pasivitatea pacientului și caută să joace un rol activ în procesul de vindecare. Autovindecarea este considerată un fals în șamanism, deoarece, deși putem avea intenția de a fi bine și de a coopera cu factorii vindecători, *noi* nu ne autovindecăm. Cei care cred că s-au vindecat de o maladie s-au folosit, în realitate, de ajutorul plantelor medicinale, al mineralelor, precum și de inspirația sau învățăturile acelora care au beneficiat ei înșiși de un ajutor spiritual. În loc de a le mulțumi spiritelor care i-au sprijinit, acești „autovindecători“ iau asupra lor meritul vindecării.

Participarea noastră la procesul de tămăduire constă în primul rând în dorința de a ne simți bine și în disponibilitatea de a coopera cu aliații noștri pentru a dobândi această tămăduire. Nu trebuie să uităm că vindecarea nu se produce decât dacă subiectul o dorește. În mod surprinzător, anumiți oameni își mențin,

² Villoldo și Krippner, 1986

în mod deliberat, bolile și blocajele energetice, de obicei din cauză că le este mai convenabil să trăiască în acest mod; boala poate fi purtată ca un însemn aducător de grijă și recunoaștere, blocajul energetic poate fi un mijloc de a întreține un regim egoist, dictatorial, prin intermediul căruia familia și prietenii sunt manipulați în mod subtil, pentru ca subiectul în cauză să trăiască în modul cel mai ușor posibil. Dezechilibrul poate fi atât de puternic înrădăcinat încât orice vindecare poate fi privită ca o schimbare amenințătoare, în fața căreia trebuie opusă o rezistență puternică.

Cum tămăduiesc șamanii?

Mulți șamani și multe cadre medicale se abțin de la întreținerea relațiilor conjugale câteva zile înainte de orice vindecare și adesea postesc, cu scopul de a se pregăti. Acest lucru nu are nicidecum de a face cu considerarea drept un act păcătos a relațiilor sexuale sau a consumului de hrană; șamanul dorește însă să se detașeze de necesitățile personale și să se pregătească pentru meditație, indiferent de tipul tămăduirii pe care va trebui să o efectueze. Primul proces este stabilirea diagnosticului. Unii șamani își folosesc calitățile vizionare acute pentru a privi în interiorul realității subtile din trupul pacientului. Vracii aparținând indienilor shoshoni pot vedea prin trup ca și cum ar avea o vedere de tip „radiatii X”³. Despre vindecătorul ultonian, Fingen, se afirma că, după vaporii care ieșeau dintr-o casă, putea spune câți oameni erau bolnavi acolo și de ce boală sufereau⁴. Un asemenea diagnostic este pus și de către șamanul care își cântă cântecul său tămăduitor; uneori, persoane binevoitoare sau ucenici înconjoară patul bolnavului și cântă rugăciuni tămăduitoare. Șamanul nu călătorește întotdeauna, dar pătrunde într-o stare de puternică întoarcere la origini pentru a solicita asistența spiritelor vindecătoare, cu scopul de a-l ajuta să stabilească motivul necazului.

Dacă boala trebuie tratată în mod șamanic, fără a recurge la plante medicinale, se pot aplica multe metode de vindecare, cum ar fi, de pildă, statul în mâini, lovirea sau gonirea bolii, refacerea puterii sufletului prin călătorie șamanică, extragerea spiritului bolii sau a părții bolnave.

Extragerea prin succiune a spiritului bolii este practică în întreaga lume; ea se poate face în diferite moduri, care variază de la scoaterea spiritelor din reali-

³ Hultkrantz, 1992

⁴ Matthews, C. și J., 1994

tatea subtilă până la reala îndepărtare a unor tumori prin „chirurgie psihică“, practică de mulți *curanderos* din America Centrală. Trecutul nostru este plin de istorisiri despre persoane care au fost atinse de lovituri ale elfilor, de săgeți magice trase de spirite sau vrăjitori, care trebuiau îndepărtate pentru ca sănătatea să se poată reinstala. Șamanii care extrag elementele străine, bolnave prin succiune trebuie să fie foarte atenți, pentru a nu le înghiți; de obicei, lângă șaman se află un vas cu apă, pământ sau carne, în care el poate elimina, prin vomă, elementele extrase prin succiune⁵. Uneia dintre clientele mele, Penelope, i-a fost recent extrasă din spate, prin succiune, o masă globulară gelatinoasă, sângerie, operațiunea fiind efectuată de către un șaman nepalez, ca parte a unui ritual de tămăduire. După extracție, ea a fost instruită să așeze la o răscruce de drumuri vasul cu rămășițe, care conținea elementele bolnave eliminate prin vomă de șaman, și să le lase acolo, pentru a fi risipite. Tehnicile de acest fel trebuie învățate de la un dascăl cu experiență; ele nu apar în această carte.

Cu toate progresele realizate în știință, medicina convențională și psihoterapia nu pot vindeca toate relele: ele tind să trateze numai *simptomele* bolii, rareori cauzele. Șamanismul se ocupă cu descoperirea și tratarea *cauzei spirituale* a bolii.

Care sunt cauzele bolii și ale dezechilibrului?

Sănătatea este deplinată: tot ceea ce este separat, divizat sau fragmentat este nesănătos. În șamanism, următorii factori sunt considerați cauze ale bolilor:

Lipsa de ordine sau de curățenie

Neglijarea limitelor normale

Comportamentul lipsit de etică sau manipulator

Pierderea, furtul sau renunțarea la forța vitală.

Toți acești factori privesc dezechilibrul puterii, al energiei noastre vitale.

Putem concepe puterea ca pe un eșafodaj al sufletului, având propriile cadre de susținere și conexiuni: dacă acestea se află în stare bună, sănătatea noastră se va menține, dacă sunt fisurate, vom pierde putere. Dacă există blocaje, puterea nu se poate angaja într-un flux; noroiul are nevoie de purificare, dezordinea reclamă reorganizare, comportamentul lipsit de etică și egoist creează

⁵ Harner, 1992

dezechilibre ale puterii; dacă neglijăm hrana fizică, mentală sau socială, devenim slabi; pe lângă aceasta, putem să pierdem puterea sau să renunțăm la ea datorită diferitor factori, sau ea ne poate fi furată. Dacă puterea este grav amenințată, într-unul dintre modurile de mai sus, ea poate diminua, iar dacă se pierde prea multă putere eșafodajul care menține casa sufletului începe să cadă, producându-se pierderea sufletului.

Factorii care urmează sunt corelați cu dezechilibrele Spiritului și afectează sufletul nostru:

Lipsa respectului de sine

Neglijarea datoriilor spirituale

Comportamentul dependent

Neglijarea hranei sufletești

Pierderea, furtul sufletului sau renunțarea la suflet.

Când sufletul începe să se fragmenteze, lipsa respectului de sine se accentuează tot mai mult și putem adopta un comportament dependent (recurgerea la alcool, droguri etc.), pentru a ameliora pierderea de putere pe care o suferim; acestea sunt simptome, și nu cauze ale pierderii sufletului. Pierderea sufletului este cauzată în final de ruperea legăturii dintre putere și Spirit, a cărei principală cauză este neglijarea îndatoririlor noastre spirituale și incapacitatea de a ne hrăni sufletul; mai departe, noi putem pierde sau renunța la anumite părți ale sufletului sau ele pot fi furate.

Pierderea și regăsirea puterii

Într-o anumită măsură, pierderea puterii este universal cunoscută. Pierderile minore de putere datorate lipsei de alimentație sau de somn pot fi ușor compensate în condiții normale, însă înfometarea prelungită duce la malnutriție și la moarte rapidă, la fel cum privațiunea îndelungată de somn a fost folosită ca mijloc de tortură, pentru a obține informații și a câștiga forță asupra prizonierilor. Confruntările, examinările, succesiunea unor evenimente istovitoare, boala, situațiile familiale, relațiile bazate pe manipulare pot provoca, toate, pierderea puterii. Fără vitalitatea noastră înăscută, fără conexiunea cu forța texturii cosmice, care se află în flux continuu, devenim lipsiți de putere, deprimați și lipsiți de spirit.

Din păcate, societatea noastră ne încurajează, aproape în fiecare zi, să „renunțăm la putere”; suntem programați să nu rezistăm renunțării la drepturile noastre, la integritatea și autenticitatea noastră spirituală, într-o varietate de moduri. Când intrăm într-un ciclu recurent de situații nefericite, trebuie să ne regăsim

puterea. Soluțiile indicate în cazurile de pierdere a puterii implică adesea reîn-torcerea la sursele puterii noastre și reconfirmarea acestora; trebuie să ne îndepărtăm de situațiile și persoanele care determină producerea pierderilor de putere, trebuie să-i găsim și să-i ascultăm pe animalul nostru păzitor și pe aliații noștri (a se vedea Practica 71).

În cazurile de pierderi serioase ale puterii, fie printr-o boală debilitantă, fie prin erodarea prelungită a stimei pentru propria persoană, fie datorită oricărei alte cauze, soluția șamanică este de a reface puterea prin regăsirea animalului păzitor al clientului. Acest lucru se realizează prin plecarea în călătorie a șamanului, clientul aflându-se lângă el. Urmărind sfatul aliaților săi, șamanul caută, de obicei, în lumea de jos – locul puterii, – pentru a găsi animalul de pază pierdut. Când a găsit animalul, șamanul îl aduce înapoi și îl introduce prin în-suflare în corpul clientului, trecându-l prin fontanela aflată în creștetul capului sau printr-una din multele porți șamanice care există în corpul uman, cum ar fi, de pildă, inima, buricul sau palma.

După o asemenea regăsire a puterii, vitalitatea clientului revine, acesta fiind capabil să facă față cu mai multă încredere vieții cotidiene. Această metodă trebuie învățată practic de la un mentor șaman, deoarece există un număr de aspecte subtile ce trebuie avute în vedere.

Cei a căror putere este bine aliniată sunt recunoscuți ca fiind puternici și eficienți în viață. Recunoașterea puterii noastre nu presupune risipirea ei sau manipularea altora pe baza acestei puteri. Ea înseamnă păstrarea unor limite clare, înseamnă a avea claritatea scopului și a avea simțul responsabilității față de comunitatea noastră. Cei care manipulează puterea trăiesc prin însușirea puterii altora; aceasta îi conduce la manifestări paranoice și distorsiune masivă a personalității, victima rămânând fără forță și incapabilă de acțiune. Furtul de putere se poate produce atât asupra indivizilor, cât și a țărilor, care suferă datorită manipulării de către guverne și datorită unor regimuri oprimate; în acest caz, soluțiile pot fi exilul sau revoluția.

Pierderea și regăsirea sufletului

Când ajungem în situația de a fi izolați, separați, iar conexiunile ne sunt întrerupte, este probabil că vom pierde puterea și vom deveni sensibili la boală. Dacă pierderea puterii devine copleșitoare, unii oameni suferă o pierdere a sufletului și mulți ajung în final să renunțe la viață. E din ce în ce mai greu să găsim persoane cu sufletul acasă; peste tot, întâlnim femei care simt că nu au

nici măcar dreptul de a respira, bărbați care își subestimează aportul adus la susținerea familiei, copii copleșiți de molestări crunte. Sufletul are nevoie de mult ajutor și încurajare pentru a merge înainte. Putem ajuta la refacerea propriei valori și ne putem încuraja unii pe alții când vremurile sunt dificile. Eu numesc această lucrare „îngrijirea sufletului“. Fiecare persoană este o entitate cu un suflet viu și merită a fi tratată ca atare, însă societatea noastră marginalizează anumiți indivizi și anumite grupuri, și din această cauză acestora le vine foarte greu să simtă că aparțin societății. Indiferent de împrejurări, autopenetrarea și sentimentul că în noi sălășluiește un suflet sunt factori importanți pentru viață.

Șamanismul mondial susține conceptul sufletului alcătuit din multiple părți, fapt pentru care poate avea loc o pierdere a sufletului, sau mai strict, o fragmentare a sufletului. Aceasta poate fi provocată de o serie de cauze ca: boala, accidentul, intervenția chirurgicală, existența unei relații abuzive, pierderile grele, excesul, violul, incestul, hoția și asalturile violente, acestea fiind doar câteva exemple.

Cu toții suferim, în mod regulat, rătăcirea unei părți a sufletului – de pildă, atunci când suntem supărați („De mânie mi-am pierdut capul“) sau dezorientați („M-am simțit pur și simplu pierdut/la distanță“). Cele mai multe dintre aceste pierderi nu sunt serioase, iar partea expulzată a sufletului revine curând înapoi, atunci când devenim capabili de a ne controla. Noi am vorbit deja despre rătăcirea sufletului și modalitățile prin care aceasta poate fi remediată (Capitolul 5). Dar pierderea serioasă a sufletului este o altă problemă: ca intensitate, ea poate fi cuprinsă între situația de a avea un accident minor, în care o parte a sufletului este expulzat prin șocul impactului, până la situația corespunzătoare unui accident major, care lasă subiectul în comă. Moartea reprezintă pierderea totală a sufletului, deoarece întregul suflet părăsește trupul.

Unul dintre aspectele problematice ale pierderii sufletului este acela că atunci când ființele umane pierd una dintre părțile componente, ele recurg la substituenți, pentru a „umple golul“. Acest lucru conduce adesea la dependențe. Multe intervenții terapeutice se irosesc datorită faptului că subiectul nu mai dispune de acea parte a sufletului care trebuie tratată. Pierderile serioase ale sufletului sunt rareori remediabile prin mijloace terapeutice, deoarece acestea ating aproape întotdeauna numai nivelurile psihologice, lăsându-le pe cele spirituale să se protejeze singure. Regăsirea sufletului reface energia vitală sau „dorința de a trăi“, fără de care vindecarea terapeutică nu este de nici un folos.

Răpirea sufletului are loc, de obicei, în mod inconștient, în cazul când subiectul a fost implicat într-o relație dependentă sau abuzivă. Această situație este *foarte rar* creată în mod conștient. Exemple de situații care produc pierderea sufletului pot fi: în cazul când o relație se rupe, iar unul dintre parteneri afirmă: „Nu-l voi lăsa niciodată să se desprindă de mine“; când vitalitatea sau spontaneitatea unui copil este înăbușită de un adult; la moarte, când muribun-
dul devine, fără voie, dependent de supraviețuitor și se agață, încă, de el. În diverse ocazii, dispunem de toate mijloacele subtile de a-i manipula pe cei care fac parte din viața noastră. În cartea sa remarcabilă *Regăsirea sufletului*, Sandra Ingerman⁶ ne îndeamnă să avem compasiune pentru cei ce făptuiesc răpiri ale sufletului, deoarece aceștia sunt probabil ei înșiși victime ale răpirii sufletului. Asemenea situații reclamă intervenția șamanului, pentru a „fura“, ademeni părțile furate și a le aduce înapoi.

Regăsirea sufletului este efectuată de șaman prin efectuarea unei călătorii inițiale de diagnosticare, pentru a verifica povestea pierderii sufletului de către client. Aliații săi vor indica dacă este potrivit să acorde ajutor, care părți ale sufletului lipsesc, unde se pot afla acestea și care sunt instrucțiunile importante pe care șamanul trebuie să le cunoască înainte de a încerca să regăsească sufletul. Având clientul culcat alături de el, șamanul călătorește apoi în cele trei lumi, pentru a căuta părțile pierdute ale sufletului, conform instrucțiunilor, urmând întotdeauna sfatul aliaților săi. Se poate întâmpla ca amplasarea unei părți sau a unor părți ale sufletului să fie dificil de localizat, ar putea fi necesară evitarea unor pericole generate de răpirea sufletului cu intenții rele, sau anumite părți ale sufletului ar putea să nu dorească să se întoarcă sau să considere că, într-adevăr, au o altă apartenență. Prin negocieri și cu ajutorul instrucțiunilor exacte primite de la aliații săi, șamanul va aduce acasă partea răpită a sufletului și o va introduce în trupul clientului său, prin insuflare, așa cum s-ar întâmpla în cazurile de regăsire a puterii.

Șamanul își povestește călătoria, precum și mesajele sau informațiile pe care le-a primit pe parcursul acesteia, etapă cu etapă; acestea sunt adesea valdate imediat de către client, care le recunoaște adevărul sau implicațiile. O asemenea lucrare nu poate fi învățată din cărți, ci necesită o instruire directă și multă experiență șamanică.

Atunci când o parte semnificativă, sau cheie, a sufletului este returnată și asimilată, subiectul își dă seama că alte părți minore se întorc acasă în mod

⁶ Ingerman, 1991

natural, deoarece întreaga sa ființă este fortificată și îmbogățită prin această întoarcere, ceea ce micșorează posibilitatea pierderii sufletului. De obicei, nu sunt necesare mai multe intervenții pentru regăsirea sufletului, deși pot apărea situații noi, care le-ar putea reclama.

Refacerea sufletului aduce adesea cu sine reîntoarcerea onestității și conștienței și a simțului autoresponsabilității. Relațiile de tip abuziv și modelele de comportament dependent trebuie tratate ulterior într-o manieră radicală: acesta este momentul când cei care au dependențe trebuie să solicite o terapie formală, iar femeile care au suferit violențe în cadrul familiei trebuie să caute o asistență profesională. Se poate întâmpla ca pacientul să manifeste dezgust față de obiceiurile și modelele vechi de comportament. Refacerea sufletului ne oferă posibilitatea de a fi persoana care suntem în realitate, și aceasta va însemna *schimbare*. Integrarea sufletului reclamă uneori câteva săptămâni, dar validarea cea mai puternică a producerii sale este obținută atunci când oamenii încep să observe cât de mult ne-am schimbat în bine.

Pierderi colective ale sufletului au loc în timp de război, foamete, dezastre, înfrângeri, ocupații străine, boli sau pierderi ale eroilor naționali; șamanii numesc aceste situații vătămări ale sufletului de grup. Sufletul și identitatea de grup apar atunci când se adună un anumit grup – familie, trib, club, asociație sau națiune. Dacă respectul de sine sau integritatea grupului respectiv sunt vătămate, poate apărea o pierdere a sufletului de grup. Comunitatea mondială trebuie să-și amintească mereu să trateze asemenea popoare sau comunități cu cea mai mare atenție, așa cum ar trebui tratată o persoană jefuită, pentru a da posibilitatea grupului respectiv să se refacă și să se reintegreze. Asemenea țări nu au nevoie numai de resurse fizice, ci și de lucrători experimentați în materie de suflet.

Abuzurile și manipularile au existat de la începuturile timpurilor, dar abia acum recunoaștem semnele pierderii puterii și sufletului. Din păcate, am devenit excesiv de sensibili și vedem abuzuri în orice situație. Chiar și unele forme de terapie elaborate pentru a trata situațiile de abuz au devenit, ele însele, forme de abuz, creând un sindrom al „memoriei recuperate”, în cadrul căruia imaginile și evenimentele declanșate de terapie sunt interpretate drept amintiri adevărate. Trebuie să utilizăm discernământul în interpretarea propriilor noastre vise și călătorii, fiind întotdeauna atenți la faptul că impresiile sunt relevante prin simboluri și metafore și că acestea nu corespund evenimentelor din realitatea fizică, iar imaginile și experiența noastră relativ la unele situații sunt diferite de ale altora. A interpreta experiențele altor persoane conform sistemelor noastre de interpretare sau experienței noastre înseamnă a manipula puterea altora. Extragerea reali-

tății subtile din societatea noastră a determinat instalarea unei mentalități extrem de precise care încadrează totul într-un set îngust de corelații.

Trăim într-o societate care prezintă simptome puternice de fragmentare a sufletului, cum ar fi, de pildă: desconsiderarea vieții, neglijarea bătrânilor și tinerilor, lipsa comuniunii cu natura, neglijarea surselor spirituale, desconsiderarea realității subtile. Poveștile și cântecele sunt uitate, iar deplinătatea comunității dispare în multe locuri. Dar nu este totul pierdut: în prezent, apar multe persoane care se implică în îngrijirea sufletului, care doresc și sunt capabile de a coopera cu ajutoarele lor spirituale în vederea readucerii sufletului acasă.

Observații privind șamanizarea în folosul altor persoane

Aproape toate practicile din această carte sunt destinate folosului personal. Călătoria în lumile de dincolo în folosul altora capătă o cu totul altă perspectivă atunci când oamenii vă solicită ajutorul ca șaman. În acest caz, este vorba despre o lucrare avansată și specializată, care nu poate fi prezentată în mod adecvat în nici o carte. În cele ce urmează, vă oferim câteva observații care pot juca rolul unor linii directoare; *ele nu sunt instrucțiuni menite a califica un călător între lumi pentru o practică profesională*. Aliații dumneavoastră vă vor arăta când anume veți putea să începeți căutarea ajutorului unui mentor din realitatea fizică.

1. Ați fost rugat de cineva să șamanizați în folosul său? Dacă nu, nu faceți acest lucru.
2. Mai întâi, călătoriți întotdeauna la spiritele dumneavoastră, pentru a le întreba dacă lucrarea respectivă este posibilă și necesară și pentru a primi instrucțiuni, dacă ajutorul dumneavoastră este binevenit.
3. Urmați aceste instrucțiuni cu atenție sau refuzați lucrarea.
4. Pregătiți-vă pentru a asigura o ducere până la capăt sau o susținere potrivită a lucrării dumneavoastră.
5. Dacă nu cunoașteți ceea ce faceți, precum și consecințele acțiunii, nu lucrați pentru alte persoane.
6. Asigurați-vă că spațiul dumneavoastră este purificat, înainte de începerea lucrării, și că este curățat, în mod corespunzător, la sfârșit. Curățați încăperea dumneavoastră din punct de vedere fizic și pregătiți-vă să postîți o perioadă scurtă, înainte de a ajuta pe cineva. După ce ați ajutat un client, curățați încăperea și toate uneltele șamanice (zornăitoare, tobe etc.) pe care le-ați folosit cu ajutorul tămâii. Spălați-vă mâinile în apă sărată.

7. Nu lucrați cu persoane puternic instabile, care au dificultăți în a discerne realitățile, și nici cu copii, decât dacă aveți o calificare profesională pe linia îngrijirii sănătății și sunteți asigurat în mod corespunzător.

Compassiunea și modestia reprezintă baza tuturor lucrărilor efectuate pentru alte persoane. Așa cum nici unul dintre noi nu se poate vindeca singur, nici șamanul nu poate tămădui pe nimeni – actul tămăduirii se produce în colaborare cu spiritele.

Practica 69: Verificarea stării puterii

Întrebările prezentate mai jos vă pot ajuta să stabiliți starea prezentă a puterii dumneavoastră și să recunoașteți semnele pericolului. Unele întrebări se referă nu numai la puterea dumneavoastră, ci și la modul în care puteți manipula puterea altora.

1. Obișnuiți continuu să vă solicitați forțele până dincolo de limitele fizice, până la epuizarea fizică sau până la prăbușire? Impuneți și altora asemenea cerințe nerezonabile?
2. Vă mențineți standardele personale de integritate și comportament în fața opoziției sau a unei presiuni constante? Încălcați sau determinați încălcarea standardelor altor persoane?
3. Vă mențineți drepturile, necesitățile și dorințele de bază sau renunțați la acestea la intervenția altora sau în fața necesităților altora? Încălcați drepturile altora?
4. Când ați verificat ultima oară motivele care vă alimentează viața, munca, relațiile, hobby-urile și așa mai departe? Mai sunt încă active conexiunile de putere dintre dumneavoastră și acestea?
5. Cum reflectă prezentarea dumneavoastră fizică (nu neapărat înfățișarea) și mediul din casă starea actuală a puterii dumneavoastră?
6. Permiteți altor persoane să vă violeze mediul, timpul și resursele fără un consimțământ conștient? Cum violați dumneavoastră mediul altora?
7. Suferiți de maladii recurente? De ce natură? Ce legătură au acestea cu puterea dumneavoastră, ce anume vă împiedică să faceți?

Practica 70: Verificarea stării sufletului

Întrebările următoare vă vor ajuta să verificați starea prezentă a sufletului dumneavoastră și să recunoașteți semnele pericolului. Ca și în cazul anterior, unele întrebări au două aspecte, în sensul că implică atât comportamentul dumneavoastră, cât și al altora.

1. Vă subapreciați întotdeauna, considerându-vă o persoană lipsită de valoare? Îi ponegriți întotdeauna pe ceilalți pentru a vă mări puterea?
2. Când ați intrat ultima dată în comunicare cu sursa dumneavoastră spirituală? Ce ocazii oferiți Spiritului pentru a pătrunde în viața dumneavoastră?
3. Ce modele de comportament dependent distingeți în viața dumneavoastră? Ce gol sufletească umplu aceste tipare? Cum îi afectează pe ceilalți comportamentul dumneavoastră?
4. Vă asigurați suficientă hrană sufletească? Îi împiedicați pe alții să-și găsească propria hrană sufletească?
5. Ați permis altora să vă violeze spațiul emoțional, psihic sau spiritual fără un consimțământ conștient? Violați dumneavoastră aceste elemente în viața altora?
6. Aveți probleme în a fi prezent și atent din punct de vedere fizic? Ce căutați dumneavoastră în mod inconștient?
7. Vă simțiți emoțional înăbușit, apatic sau indiferent în ceea ce privește viața? Care sunt activitățile ce accentuează cel mai puternic aceste simptome? Cum reflectă ele faptul că starea sufletului nu este corectă?

Practica 71: Dansul puterii

Când vitalitatea vă este scăzută și trebuie să vă refaceți puterea, luați-vă zornăitoarea sau toba și stați în picioare. Chemați-vă aliații pentru a vă ajuta, arătându-vă cum să vă refaceți puterea, și începeți întoarcerea la origini în timp ce executați un dans. Pe durata întoarcerii la origini, urmăriți-vă aliații.

Practica 72: Găsirea unui prieten de suflet

Este greu să fii un călător solitar între lumi. Aliații din lumile de dincolo pot fi însoțitori de nădejde, dar noi suntem ființe umane care avem nevoie de un prieten de suflet căruia să-i împărtășim experiența călătoriei. Un prieten de suflet (în irlandeză, *anam-chara*) este înțelept și practic; el ne poate încuraja

atunci când ne simțim deprimați și ne poate readuce cu picioarele pe pământ atunci când pierdem contactul cu viața cotidiană. Prietenul dumneavoastră de suflet poate acționa și ca detector al realității, ce poate recurge la afirmațiile de tipul „las-o baltă“, pentru a vă asigura că starea dumneavoastră sufletească este bună sau pentru a vă împiedica să fiți prea plin de propria importanță. Dacă în preajma dumneavoastră nu se află un asemenea prieten, călătoriți până la aliații dumneavoastră din lumea de mijloc și adresați o rugămintă generală de a găsi unul.

Practica 73: Găsirea unor spirite tămăduitoare

Tămăduirea poate pătrunde în casa sufletului nostru atunci când îi descuiem ușa și o invităm înăuntru: aceasta înseamnă să recunoaștem că avem nevoie de vindecare. Una dintre cele mai mari puteri de vindecare este aceea a Graalului sfânt, care regenerează tot ceea ce se atinge de el sau pe oricine îl găsește; el poate fi activat numai prin întrebările corecte: „Ce este dezechilibrat?“ sau „Cum poate veni vindecarea?“. Gândiți-vă la ceea ce este dezechilibrat, dereglat sau necesită tămăduire în viața dumneavoastră, indiferent dacă este de natură fizică, psihică, mentală sau spirituală. Pentru a favoriza vindecarea, căutarea și întrebarea trebuie să aibă substanță. Călătoriți până la oricare dintre aliații sau mentorii care vi se par cei mai potriviți pentru a vă aduce tămăduirea. Veți putea primi sfaturi importante, care vă vor conduce pe drumul tămăduirii sau vă puteți vindeca în timpul călătoriei.

S-ar putea întâmpla să aveți un mentor sau spirit deosebit care să se ocupe de problemele tămăduirii, în special dacă vocația dumneavoastră este axată pe vindecare sau probleme sufletești. Călătoriți până la centrul dumneavoastră din lumea de mijloc și rugați-vă animalul păzitor să vă conducă la mentorul ce se ocupă cu probleme de tămăduire, urmând indicațiile lui. Când ați găsit mentorul care vă poate sfătui în problemele tămăduirii, întrebați-l: „Ce modalități de vindecare trebuie să mă înveți?“. Inițierea dumneavoastră în tămăduire se va face cu ajutorul acestui mentor sau prin intermediul unuia dintre aliații deja stabiliți.

Practica 74: Cântece de rugăciune pentru spirite

Cel mai sigur mod de a trata problemele altor persoane, care par de neînvinș atunci când ajutorul dumneavoastră nu este potrivit sau este nedorit, este de a ruga spiritele – o metodă de tămăduire ce se află la îndemâna tuturor.

Rugăciunea are o perspectivă mai largă decât am învățat din instruirea noastră religioasă. Rugăciunea și intervenția, pledoaria în fața spiritelor pentru a solicita ajutor și tămăduire constituie o practică obișnuită a șamanilor, aplicată, de obicei, în combinație cu tehnicile de vindecare.

Rugăciunea nu implică un anumit tip de invocare scrisă, deși rugăciunile tradiționale constituie metode puternice de ajutor. Exprimarea cu voce tare a necesităților noastre constituie o situație pe care o evităm deseori; lăsăm aceste necesități să se răsfrângă în interior și le păstrăm în ființa noastră, unde se transformă în căi ale bolii. Rugăciunea este astfel o cale esențială a sănătății, prin care nu numai că putem preveni boala, dar care poate, de asemenea, vindeca. Rugăciunea este scara șamanică a ajutorului, care se extinde către lumile de dincolo.

În cazul persoanelor care nu doresc sau care nu v-au solicitat ajutorul, *este esențial ca rugăciunea noastră să aibă drept obiectiv beneficiul general, fără a invoca un anumit rezultat*. Nu este de competența noastră să manipulăm viețile altora. Deși putem simți o mare tentație de a dori înlăturarea rapidă a unui tiran sau victoria uneia dintre părțile angajate într-un conflict, este mai bine să rugăm spiritele să aducă o situație dată într-o stare de echilibru, pentru binele întregii texturi cosmice; în acest caz, noi nu putem fi răspunzători pentru deformarea oricăruia dintre firele texturii.

Cu zornăitoarea dumneavoastră sau cu un alt instrument, începeți întoarcerea la origini, chemându-vă aliații pentru un cântec atotvindecător. Pentru situații sau probleme speciale, mergeți la origini și solicitați-le aliaților ajutorul pentru anumite persoane sau anumite necesități.

Practica 75: Căntece pentru întoarcerea sufletului acasă

Fiecare dintre noi are anumite necazuri ascunse, șocuri sau temeri, care determină anumite părți ale sufletului să se ascundă. O oarecare fragmentare a sufletului nu este serioasă, deoarece părțile înstrăinate lăncezesc în apropiere și pot fi readuse înapoi. Sunt însă alte părți care se află la distanță mai mare și, asemenea crabilor de sub stânci, refuză să se arate. Metoda prezentată aici este destinată folosirii numai în cazurile de pierdere minoră a sufletului. Dacă suferiți de o traumă majoră, care v-a dezorganizat în așa fel viața încât nu puteți lucra și nu puteți stabili relații cu alții, aveți nevoie de ajutorul unui căutător calificat de suflete.

Putem ajuta la refacerea sufletului printr-o dorință sinceră de a fi din nou întregi, printr-o acceptare inteligentă și iubitoare a părților regăsite ale sufletului și printr-o dorință de a le reține. Este important să ne dăm seama că părțile recent reîntoarse ale sufletului evocă adesea, o vreme, amintiri, sentimente și senzații fizice dureroase și că integrarea poate necesita un oarecare timp sau poate reclama schimbări radicale în viață. Vă puteți pregăti să primiți acele părți ale sufletului care lipsesc sau sunt rătăcite prin cântarea lor activă în următoarele moduri:

1. Cu zornăitoarea sau cu un alt instrument, începeți întoarcerea la origini, pentru a găsi un cântec al sufletului care va încuraja partea rătăcită a sufletului să se întoarcă acasă. Petreceți în fiecare zi câte zece minute cântând pentru fiecare dintre părțile lipsă ale sufletului; gândiți-vă cum se reîntorc și cum acest lucru vă va completa viața; toate acestea cu scopul de a trimite în afară un semnal clar că doriți ca părțile rătăcite să se întoarcă.
2. Călătoriți la aliații și mentorii dumneavoastră, astfel încât aceștia să vă poată arăta dacă vă lipsesc anumite părți ale sufletului, unde ar putea fi ele și cum le puteți aduce acasă.
3. Rupeți orice legături dintre dumneavoastră și oricine, sau orice element care v-a îngrădit libertatea.
4. Înainte de a adormi, rugați-vă animalul păzitor să găsească părțile rătăcite ale sufletului și să vi le aducă acasă atunci când dormiți.

Regăsirea spontană a sufletului este, de asemenea, obișnuită. O carte orientată pe autoanaliză, o ridicare extatică a spiritului, un accident minor, o cale uneori clară între noi și partea care lipsește, toate acestea ne ajută să primim înapoi partea respectivă a sufletului, cu milă și dragoste.

Practica 76: Puterea și binecuvântarea sufletului

Măsurile preventive ne pot ajuta să evităm dezechilibrele ce afectează puterea și spiritul. Igiena psihică este precauția majoră a popoarelor indigene, fiind o practică ce ne poate sta și nouă la îndemână. Deoarece societatea noastră are noțiuni dualiste despre bine și rău, tinzând să încadreze totul în alb și negru, trebuie să privim aceste metode ca fiind procedee de fortificare a sufletului sau formule de binecuvântare dătătoare de putere, și nu ca fiind „protecții spirituale”, pentru a accentua aspectele pozitive ale acestor metode, și nu pe cele negative.

Suntem cu toții puși în situații în care ne simțim extrem de vulnerabili în ceea ce privește pierderea sufletului sau a puterii; unele dintre acestea nu pot

fi ușor evitate în viața cotidiană, dar ne putem pregăti mai bine pentru a le înfrunta. Călătoriți până la aliații dumneavoastră și rugați-i să vă indice o binecuvântare sau un cântec pentru prevenirea acelor căi de pierdere a puterii sau sufletului la care sunteți expuși. Puteți primi de asemenea talismane, simboluri șamanice sau vi se pot arăta ritualuri pentru a vă aminti de forțele interne. O binecuvântare tipică pentru câștigarea puterii ar putea fi cea pe care o prezentăm în cele ce urmează și care trebuie cântată atunci când vă simțiți deosebit de vulnerabil:

Am puterea vulturului – puterea aerului,
Am puterea șarpelui – puterea focului,
Am puterea delfinului – puterea apei,
Am puterea cârțiței – puterea pământului,
Am puterea seminței – puterea strămoșilor,
Am puterea spiritelor – puterea divinităților,
Am puterea adevărului – puterea profunzimii sufletului.
În jurul meu sunt șapte puteri, pentru a mă proteja și a mă susține.
Plec fără teamă în călătoria mea.

Atitudinea receptivă față de metodele de întărire a puterii și sufletului poate fi menținută prin buna intenție și încrederea în spiritele noastre. Teamă de a fi „obiectul unui atac psihic” reflectă lipsa de ancorare în cazul călătoriei în lumile de dincolo, indicând o igienă spirituală slabă, o incapacitate de a închide porțile sau de a observa granițele și intențiile întunecate. Revedeți Capitolul 5.

2. Cercul vieții

Putem avea întreaga cunoaștere a Universului, dar totul se reduce la un singur lucru: practica. În cele din urmă, aceasta înseamnă a ne întoarce acasă și a implementa, pas cu pas, ceea ce știm.

Clarissa Pinkola Estés,
Femeia care a alergat împreună cu lupii

Întreaga practică șamanică reprezintă un mijloc de a crea capacitatea de reconectare. Dacă deplasarea între lumile de dincolo nu ne reconectează cu Universul, cunoașterea noastră șamanică devine o monedă ieșită din uz, pe care nu o vom putea cheltui niciodată.

Vocația șamanică este inversul a ceea ce înțelegem în mod obișnuit prin „căutarea hranei spirituale“, în cadrul căreia o persoană dorește să dobândească merite spirituale pentru atingerea salvării și iluminării personale. Actorul și regizorul japonez Yosio Oida vorbește despre acest lucru:

„Atunci când oamenii văd că societatea este dificilă și scarbădă, ei consideră că trebuie să se distanțeze și să se retragă din lume... Oamenii meditează, aceasta îi face să se simtă bine și cred că au văzut lumina. Dar ce reprezintă această lumină în această lume, dacă nu este conectată cu acțiunea? Cel mai important lucru în meditație este acela de a stabili care este cea mai bună acțiune în cazul tău“⁷.

A găsi acțiunea cea mai potrivită pentru noi este adesea o treabă încurcată, care reclamă un interval mare de timp. În acest sens, am putea semăna întrucâtva cu poetul francez Rimbaud, care scria cu tristețe: „Timp îndelungat, m-am mândrit cu faptul că aş putea avea orice țară“. La începutul lucrării noastre, dorim să fim totul și să facem totul, pentru a ne cufunda în întreaga cunoaștere și pentru a deveni experți. Dar cunoașterea șamanică nu este o marfă ce poate fi dobândită în acest mod: ea formează un flux ce se poate scurge prin canalele pe care noi i le punem la dispoziție. Acestea pot fi mai puțin largi decât am presupus noi și s-ar putea să descoperim care sunt domeniile specializate ce ni se potrivesc cel mai mult.

Atunci când facem cunoștință cu șamanismul, putem simți dorința de a împărtăși această minune cu întreaga lume. Istoria noastră este marcată de șovinism spiritual și colonialism misionar, care rezultă din dorința arzătoare de a converti: șamanismul nu are nevoie de prozelitism. El a existat de la începuturile timpurilor și va continua să fie necesar, deoarece este funcțional.

În prezent, multe persoane încearcă să-și cunoască vocația prin diferite forme de autodezvoltare. Aceasta reprezintă un factor important de corecție pentru numeroase forme de autonegligare spirituală și malnutriție sufletească, forme care constituie o moștenire a societății noastre post-religioase. Dar autodezvoltarea trebuie să includă autoclarificarea, autoadministrarea hranei sufletești și autoasimilarea, precum și autoiertarea, dacă se are în vedere obținerea respectului de sine. Dacă autodezvoltarea exclude acești factori, ea va determina o concentrare introvertită asupra propriei persoane, care o va separa de Univers. Adevăratul respect de sine nu este egoism, ci repre-

⁷ Oida, 1991

zintă datoria noastră față de suflet și de altarul sufletesc: el include grija față de trup, minte, suflet și spirit, permițându-ne să intrăm în legătură cu cei care ne oferă dragoste și susținere, precum și cu cei care ne provoacă sau ne forțează.

Șamanismul nu reprezintă o cale cu o singură direcție de circulație, prin care întreaga cunoaștere din cele trei lumi este canalizată spre lumea noastră, și nici eforturile noastre nu sunt îndreptate exclusiv către textura cosmică. Ceea ce facem în slujba Universului echilibrează respectul de sine. Dacă ne dedicăm ființa refacerii puterii și Spiritului în lumea noastră, atunci puterea și Spiritul vor pătrunde în interior pe puntea dedicării noastre.

În cele din urmă, tot ceea ce trebuie să facem este să fim disponibili pentru acest scop, fără a ne face griji legate de modul cum, unde și cu cine vom implementa lucrarea noastră. Datorită naturii noastre omenești și a sufletului nostru viu, suntem conectați cu textura cosmică. Spiritul și puterea ne vor susține și ne vor introduce în conexiune în modalități despre care s-ar putea nici măcar să nu visăm. Filosoful stoic Epictet scria:

„Cel care vede soarele și luna și stelele și se bucură de pământ și de mare nu mai este nici singur, nici neajutorat”⁸.

Cu toate acestea, faptul de a ne „bucura de Pământ” a devenit una dintre cele mai dificile sarcini ale epocii noastre. Când privim la minunățiile care au fost distruse de specia noastră și ne dăm seama de lucrurile rele pe care le-am făcut, ne copleșesc emoții puternice. Autoblamarea, rușinea, vinovăția erup în interiorul nostru, urmate de dorința de a repara, vindeca și reface. Sunt însă lucruri care nu vor putea fi niciodată refăcute: au dispărut specii, habitaturi au fost distruse, au dispărut moduri de viață și popoare. Acest lucru nu este o noutate.

Cu numai puțin timp în urmă, știința privea, în general, preocupările legate de înapoierea resurselor mondiale, ca și de efectele ploilor acide sau ale încălzirii globale ca pe o manifestare paranoică a unei minorități prost informate; astăzi, le ia însă în serios. Unii oameni au știut întotdeauna că modul în care trăim afectează lumea, alții au trebuit să învețe acest lucru prin experiențe amare. Efectele despăduririlor și agriculturii intensive nu sunt probleme noi: popoarele aparținând străvechii civilizații din Mesopotamia și-au transformat pământul în deșert, popoarele din neoliticul european au tăiat și au ars pădurile pentru a obține terenuri agricole. Nu toate popoarele străvechi au fost și înțelepte.

⁸ Powys, 1974

Aceleași probleme bat astăzi la ușa noastră. Unele guverne aflate în slujba propriilor interese promovează soluții de moment, hotărâte să-și ducă până la capăt mandatul fără a răsturna barca. Câteva întruniri internaționale, cum ar fi, de pildă, întâlnirea la vârf de la Rio din 1991, care a discutat problemele Pământului, au încercat să atragă atenția asupra necesității unor măsuri pe termen lung ce ar trebui să fie luate de toate guvernele lumii, însă măsurile de acest tip sunt privite ca opționale și sunt rareori implementate, deoarece guvernele sunt rareori conduse de către politicieni cu vocații spirituale.

Conducătorii și mediatorii spirituali au avut întotdeauna sarcina importantă de a atrage atenția oamenilor asupra momentului pierderii echilibrului și de a le arăta cum să revină la situația normală. Lăcomia și miopia stau la baza situației ecologice grele în care ne aflăm. Ceea ce semănăm astăzi vor culege mâine copiii noștri. Occidentul dispune de un cadru economic și politic complex, dar a pierdut multe dintre porțile care îl conectează cu textura cosmică. Este momentul ca oamenii să redescopere spațiul interior, nu ca învingători, ci ca simpli exploratori și cercetători ai sufletului. Analiza atentă a Universului nu este numai datoria șamanului, ci a tuturor oamenilor. Menținerea căilor spirituale este esențială într-o perioadă când mulți consideră că lumea materială constituie singura realitate. În acest caz, se obține numai o reacție slabă din partea mediului înconjurător, o reacție care exprimă empatie, rareori compasiune și niciodată dragoste.

Pielea nu constituie granița ființei. Filosoful norvegian Arne Naess, care a inventat termenul de „ecologie profundă”, vorbea despre dihotomia caracteristică persoanelor care asociază răspunderea ecologică cu sacrificiul și care consideră îndemnurile la altruism ca fiind alienante:

„... Toate acestea ar curge într-un flux natural și ușor dacă sinele nostru ar fi lărgit și adâncit în asemenea măsură încât protecția naturii să fie simțită și percepută ca o protecție a propriei noastre persoane”⁹.

Adevărata întovărașire dintre noi și natură trebuie simțită ca o autoidentificare. Aparenta natură finită și discretă a existenței umane este o iluzie. Avem nevoie de o cameră a reprezentanților în care să fie prezente multe specii vii, pentru a ne aminti adevăratul nostru loc în schema vieții (a se vedea Practica 78). În loc de a ne sustrage locului pe care îl ocupăm ca specie a Universului, trebuie să ne găsim sentimentul de sine în interiorul texturii cosmice.

⁹ Naess, 1989

„Vindecarea Pământului“ a devenit un deziderat suprem în ultimii ani, însemnând adesea: „Doresc să mă salvez/perpetuez atât pe mine însumi, cât și specia mea“. Planeta noastră a supraviețuit multor milioane de ani de schimbări. Ca ultimă specie, umanitatea a suferit, probabil, schimbări semnificative, dar suntem foarte întârziați, deoarece nu avem idee despre numărul speciilor care ne pot depăși. Pământul va supraviețui, fără îndoială, și o dată cu el ADN-ul apărut cu încăpățănare al spiralei vieții, însă viața *omului* poate constitui doar una dintre următoarele dezvoltări evoluționiste. Pentru a trăi în mod șamanic și creator, trebuie să acceptăm acest lucru până la un nivel profund, chiar dacă numai ca un imbold la modestie. Numai prin reconectarea noastră totală cu puterea și Spiritul Pământului nostru putem încerca să realizăm o refacere adecvată și putem deschide canalele tănăduirii.

Ce se poate spune despre cei care nu împărtășesc vederile noastre? Dorința arzătoare de schimbare ne împinge adesea să împărtășim realizarea noastră spirituală tuturor celor pe care îi întâlnim, în încercarea de a influența ceea ce noi considerăm ca fiind o viață neproductivă. Acest lucru nu este numai obositor pentru ceilalți, ci reprezintă și o acțiune de manipulare puternică. Pentru anumiți oameni, „locurile pierdute se află în această lume și aparțin oamenilor care există acolo și reprezintă tot ceea ce ei trebuie să considere drept casă¹⁰“, și în această privință nu putem face nimic. Nu putem împărtăși altora revelația noastră, dacă aceștia nu doresc – și chiar în cazul când ar dori-o, nu putem fi decât cei care le arată drumul, nu cei care descoperă misterele.

Numai prin calmul și exemplul nostru viu, prin înțelegerea noastră imparțială față de tot ceea ce există putem deveni custozii căilor care refac armonia și echilibrul relațiilor noastre universale. Pentru a invita frumusețea înapoi, în lumea noastră, trebuie să permitem sufletului universal să se întoarcă acasă pe propriul său drum. Noi putem fi ingenioși în ce privește modul de a acționa atâta timp cât nu exercităm o acțiune de manipulare. Dacă noi înșine creăm căi de conexiune, acestea vor funcționa, mai departe, ca niște canale pentru reîntorcerea frumuseții.

Prezentarea, în fața lumii din jurul nostru, a roadelor percepțiilor noastre șamanice nu înseamnă neapărat a-i învăța pe alții, sau a le ține prelegeri în mod formal. Este vorba de a ne concentra resursele sufletești pentru a readuce cântecul profund, înseamnă a ne aminti căile subtile, înseamnă a avea rezonanța memoriei și intuiția de a ne trăi viața pe baza acestei concentrări. Efectul anga-

¹⁰ Mayne, 1966

jării individuale a fiecărei persoane se repercutează asupra întregului Univers, creând căi rezonante, reflectând unde, refăcând conexiunile texturii cosmice într-un mare cântec al tămăduirii.

Practica 77: Refacerea echilibrului

Gândurile și intențiile noastre au putere. O rugăciune fără intenție este o colecție de cuvinte lipsite de sens; rugăciunea adresată din inimă este plină de *kavannah* sau „transformări destinate unui scop“. Putem folosi acest tip de transformare destinată atingerii unui scop în numele Universului, dacă facem acest lucru în acord cu Spiritul. Trăim o viață complexă, care ne oferă o serie de ocazii de a uita. Actele negândite pot distruge lumea; cele efectuate cu un anumit scop ajută la construirea ei. Putem ajusta echilibrul trăind într-un ritm mai lent și rezistând imboldului de a accelera întotdeauna ritmul, permițând spațialității lumilor de dincolo să se realizeze aici. Cei care trăiesc într-un ritm rapid au prea puțin timp disponibil pentru a percepe în mod clar; cei care trăiesc în ritm lent pot să perceapă, dar și să recunoască.

Pentru a deveni conștienți de ceea ce ne supără, trebuie să punem întrebarea referitoare la Graal. Aceasta este prezentată în mod diferit în diferite texte – de pildă: „Din ce cauză este Pământul pustiu?“, sau „De ce stau lucrurile astfel?“, sau „Cui servește Graalul?“. Dacă vom căuta răspunsul cu modestie, ținând seama de greșelile din trecut și de zonele neglijate, îl vom găsi cu ajutorul uneia dintre porțile lumilor de dincolo către textura cosmică. Punând propria noastră întrebare despre Graal, putem reechilibra energia texturii, efectuând refacerea. Călătoriți către aliații din lumea de mijloc și puneți întrebarea: „Ce pot eu înapoia texturii cosmice?“.

Practica 78: Camera reprezentanților

Numai identificându-ne cu alte forme de viață putem fi pe deplin conștienți de varietatea și minunea lumii. Ați trăit deja identificarea propriei persoane cu ajutoarele dumneavoastră spirituale. Dacă animalul dumneavoastră este o pasăre neagră, veți avea sentimente de căldură sufletească față de păsările negre pe care le întâlniți în realitatea fizică. Ne putem extinde ființa astfel încât să cuprindem alte ființe. Realizați o comuniune cu o specie din preajma dumneavoastră – animal, plantă, copac, piatră – și fiți alături de aceasta în natură. Dedicarea noastră pământului începe în plan local, dar se transformă într-o înțelegere mai largă a deplinătății planetare. Revenind acasă, călătoriți până la

originea unuia dintre reprezentanții acestei specii și solicitați-i permisiunea de a pătrunde, pentru puțin timp, în forma și conștiința sa, de a vă fuziona sufletul cu sufletul acestuia. Simțiți ce înseamnă a fi specia respectivă. Ce ați învățat din această practică? Mulțumiți-i subiectului dumneavoastră și întoarceți-vă, apoi consemnați experiența avută. Repetați practica, incluzând diferite specii. Acestea vor forma „camera dumneavoastră a reprezentanților“, consiliul propriu alcătuit din diferite specii, ale căror glasuri vor răsună în acord cu vocea dumneavoastră în viața cotidiană și care vă vor fi sfătuitoare în problemele ecologice locale, ce necesită o călătorie la origini pentru rezolvare.

**Vi se acordă aici permisiunea de a vă căuta seminția
de-a lungul tuturor formelor de viață.**

Practica 79: Moștenirea înțelepciunii

Ne înruditim îndeaproape cu toate formele de viață.

„Fiecare celulă din corpul nostru descinde dintr-un lanț neîntrerupt, vechi de patru miliarde de ani, ce traversează peștii care au învățat să pășească pe pământ, reptilele ai căror solzi s-au transformat în blană și care au devenit mamifere, ce au evoluat până în epoca actuală“¹¹.

Pierderea unei specii din realitatea noastră fizică nu reprezintă numai pierderea unui animal sau a unei plante. Ea reprezintă ruperea texturii cosmice, distrugerea unei punți viabile către o formă de înțelepciune care menține armonia lumii noastre. Când speciile trec în realitatea subtilă prin extincție, acestea, împreună cu înțelepciunea pe care o poartă, mai pot fi contactate, însă numai de către șamani și de profeți.

În următoarele decenii, dumneavoastră veți muri. Înainte de aceasta, multe specii ar putea fi expuse dispariției totale. Cel puțin, dumneavoastră aveți posibilitatea de a avea rude și descendenți. Faceți o serie de însemnări care să cuprindă înțelepciunea, minunăția și frumusețea oricăreia dintre speciile amenințate pe care le-ați cunoscut, bazându-vă pe propria experiență de întoarcere la origini, însemnări pe care, după moarte, le puteți lăsa urmașilor. Joana Macy ne reamintește că timpul nu afectează textura cosmică și că eternul acum ne oferă oportunitatea schimbării: „Dimensiunea simultaneității, situația când stăm umăr la umăr cu strămoșii și urmașii noștri, mă atrage, oferind un context și un sens activității de schimbare socială“.

¹¹ Seed și Macy 1988

Această practică poate fi repetată pentru câte specii doriți, pentru a crea căi de conexiune între lumea dumneavoastră de zi cu zi și realitatea subtilă.

Procedați după cum urmează:

1. Alegeți-vă specia.
2. Întâlniți-o și cunoașteți-o în realitatea fizică.
3. Însoțit de un aliat, călătoriți în lumea de mijloc, pentru a întâlni un reprezentant al speciei respective.
4. Oferiți-i tot ajutorul și toată dragostea pe care i le puteți oferi, întrebați-l care este înțelepciunea pe care o posedă și dacă dorește să v-o împărtășească. Dacă vă oferă înțelepciune, amintiți-vă că veți împărtăși și responsabilitatea privind înțelepciunea respectivă, pe care sunteți obligat să o manifestați în viață și trebuie să o transmiteți mai departe.
5. Întoarceți-vă din călătoria la origini și consemnați experiența dumneavoastră.
6. Faceți o înregistrare – verbală, în imagini, scrisă – care să permită transferarea înțelepciunii la o altă generație din familia sau comunitatea dumneavoastră.

Această metodă duce adesea la elaborarea unei povestiri, a unui poem sau a unei lucrări de artă care conține înțelepciunea înmagazinată în forme ce pot fi ușor reamintite și împărtășite. Manifestați-vă lucrarea prin susținerea activă a campaniilor menite să apere supraviețuirea și habitatul speciilor amenințate.

3. O datorie sacră

Este darul de a fi simplu. Este darul ca liberi să trăim.

Este darul de a coborî unde trebuie să fim.

Iar când ne vom afla în locul potrivit pentru fiecare,

va fi acolo o vale de dragoste și încântare.

Cântecul quaker¹²-ului

Practicarea șamanismului își are etica proprie, bazată în principal pe faptul că șamanul este răspunzător nu numai în fața spiritelor, ci și a clienților săi. Durerea clientului este durerea sa, pierderea lui este pierderea sa. Aceasta este datoria sacră a șamanismului: de a fi parte a Universului și împuternicitul acestuia, de a fi vulnerabil în fața Spiritului. Satisfacția egoistă nu este parte a acestei lucrări.

¹² Membru al unei secte religioase din S.U.A. (n. trad.)

Vocația șamanică nu este legată de timpuri de mult apuse și de popoare dispărute, ci este puternic relevantă pentru zilele noastre, când este atât de necesară. Eu am credea că peste tot spiritele deșteaptă mulți oameni și le solicită cooperarea. Dacă urmăim chemarea lor, indiferent dacă le dedicăm întreaga viață și ne punem în slujba Universului, sau dacă trăim șamanic în propria noastră sferă de influență, ajutam la reconectarea lumii.

Dedicarea și inițierea

Înainte de a ne dedica șamanismului, trebuie să înțelegem că spiritele ne cer cooperarea, însă noi nu trebuie să răspundem. Este bine să știm și să ne dăm seama acum că acest drum trebuie parcurs tot timpul, nu numai în timpul nostru „liber” sau atunci când dorim. Aceasta este o cale atotcuprinzătoare, în cadrul căreia trebuie să sintetizăm tot ceea ce cunoaștem și tot ceea ce suntem.

Inițierea este adesea interpretată îngust, ca însemnând „intrare prin intermediul unui ritual, într-un grup secret sau închis”; inițierea șamanică este situația complet inversă. În loc de a atinge un grad de cunoaștere care să îi separe de ceilalți, șamanii pătrund mai puternic în cel mai larg cadru posibil al Universului, într-o modalitate care include toate ființele și toate lucrurile. Șamanismul tradițional susține că un candidat este chemat la început de spirite. Inițierea poate implica și instruirea de către un șaman consacrat. În vremurile noastre, inițierea șamanică are loc mai mult pe tărâm spiritual, deoarece avem puțini mentori capabili să ofere o „autorizație”. În orice caz, candidatul trebuie să obțină, în final, acceptul comunității.

Noi nu parcurgem încercările grele și dureroase pe care le parcurg șamanii în societățile tradiționale, cum ar fi, de pildă, acoperirea trupului cu furnici roșii, abținerea îndelungată de la consumul de hrană sau eliminarea totală a luminii de zi. În loc de aceasta, numărul mare de probe și încercări grele ale vieții ne ajută să ne inițiem singuri în noi domenii. Fiecare provocare sau dilemă pe care o întâlnim ne învață ceva nou: răspunsul nostru șamanic este de a ne încrede și mai mult în spirite și de a învăța de la ele. Civilizația occidentală constituie un mediu foarte complex de viață, dacă avem vocație șamanică. Dacă avem vocație șamanică, încercările noastre vor include, în mod sigur, schimbarea radicală a modului nostru de viață și efectele pe care aceasta le va avea asupra prietenilor și familiei; s-ar putea să fie necesar să înfruntăm ridicolul și înstrăinarea. Este poate mai puțin strălucitor decât căutarea unei viziuni dramatice într-o splendidă izolare, mai puțin periculos decât a fi împinși de pe o stâncă, rămânând agățați cu picioarele de tulpinile plantelor, ce seamănă cu

niște frânghii vegetale, însă nu este mai puțin eficient în ceea ce privește accentuarea sau diminuarea hotărârii noastre.

Încercările șamanice apar sub diferite înfățișări și pot fi privite ca teste care determină mobilizarea harurilor noastre. Ele nu apar în cazul celor care nu sunt pregătiți sau doritori. Este foarte important să ne dăm seama de cauza și efectul aderării noastre la șamanism. Când lucrarea noastră se încadrează într-un concept, noi devenim mediatorii acestuia. Explorarea spațiului interior creează noi căi de acces și le menține deschise pe cele vechi, pentru a putea trece. Toate experiențele pe care le-am trăit validează tradiția pe care o susținem. Consimțământul izvorăște dintr-o statornicie adâncă.

Șamanismul din țara natală

Cartea de față a fost elaborată, în mod deliberat, dintr-un punct de vedere situat în afara oricărei culturi, astfel încât oricine să o poată folosi, indiferent de locul unde s-ar afla pe acest Pământ, deși ea se adresează, în principal, cititorului occidental din zonele urbane. Acum, deoarece vă apropiați de sfârșit, sunteți invitat să meditați asupra tradiției culturale în care ați fost crescut și în care trăiți. Lucrarea dumneavoastră șamanică trebuie să-și aibă propria casă pe Pământ. Lucrările efectuate în cadrul unei tradiții primare au o direcție și o forță ce nu se regăsește la cele din afara unei culturi. Chiar dacă trăiți într-un loc ce pare a fi separat și distanțat de tradiția sa primară, aceasta este totuși accesibilă în lumile spirituale.

Pe parcursul căutării autenticității șamanice, multe persoane au fost atrase de către alte tradiții culturale, în special de cele indiene din America de Nord. Adesea, într-o manieră profund respectuoasă, aceste persoane au încercat să devină parte a tradiției respective și să învețe din aceasta tot ce puteau învăța. Acest lucru a făcut mare senzație în multe cercuri. Unele popoare indigene au considerat asemenea adopții drept respingătoare și insultătoare, drept forme de colonizare culturală, în timp ce altele au fost mai îngăduitoare. Occidentul a manifestat o disponibilitate rapidă pentru a prelua culoare și originalitate din culturile indigene și tribale ale întregii lumi. O plimbare de-a lungul unei străzi principale din marile metropole ne confirmă aceasta, deoarece vitrinele expun spre vânzare costume naționale colorate, aparținând tuturor culturilor, unguente de baie și săpunuri bazate pe parfumuri exotice din țări îndepărtate, bijuterii din Asia de sud-est și chiar gumă de mestecat purtând amprenta pădurilor tropicale de pe Amazon! Fiecare produs pare a scoate în relief incapacitatea Occidentului de a-și găsi propria culoare originală și propria forță. Câteodată,

îmi pun întrebarea frivolă dacă triburile de pe Amazon sau alte popoare cum-pără loțiuni sau deodorante fabricate în Occident și specifice acestuia. Ideea adunării laolaltă a tuturor raselor într-un „popor curcubeu“ este persuasivă, dar mai există multe „moșteniri naționale“ de care trebuie să ne ocupăm, înainte de a ne putea bucura de această realitate. Trebuie să prezentăm respectul și scuzele noastre acolo unde este necesar.

Caracterul etnic poate constitui un instrument de revitalizare și susținere a aprecierii propriei culturi, dar poate deveni și o armă puternică în slujba setei naționale de stăpânire, sau un motiv de invazie colonială. El poate fi manipulat în așa fel încât să confirme sau să infirme multe lucruri. Șamanismul, la fel ca multe altele, poate aluneca pe panta disputelor politice: „Tradiția mea este mai venerabilă/mai autentică decât a ta“.

Faptul dacă este potrivit să se adopte o tradiție spirituală diferită de cea proprie nu poate fi judecat decât de către persoana în cauză. Observați cu atenție modul în care se desfășoară viața dumneavoastră în lumea de astăzi. Dacă stilul dumneavoastră de viață vă susține practica spirituală de bază, nimeni în lume nu va putea să vă tăgăduiască adopțiunea. Dacă însă practica spirituală nescotește tradiția culturală a altor pământuri, s-ar putea să o găsiți ca fiind mai puțin funcțională.

Dacă încercăm să luăm căldura focului unei alte inimi fără respectul cuvenit față de stăpânul inimii sau față de foc, comitem un furt. Ca occidentali, trebuie să abordăm tradițiile indigene cu respect, cu modestia studentului care spune: „Nu-mi pot auzi strămoșii, am pierdut învățăturile lor, dar doresc să aparțin din nou familiei umane: te rog, învață-mă“.

Aici apare o altă problemă. Ca britanică, având strămoși irlandezi, nu întâmpin nici o problemă atunci când lucrez conform tradiției celtice, în țara mea. Dacă însă m-aș muta în Australia sau America, lucrurile ar putea fi total diferite. Mulți dintre cei ce încearcă să pună de acord tradițiile lor ancestrale cu cele ale țării ai cărei cetățeni sunt își pun problema dacă trebuie să urmeze tradiția moștenită de la propriii strămoși sau să împrumute din tradiția spirituală a țării în care locuiesc acum.

Înainte ca reprezentantul unei culturi tribale să vă împărtășească învățăturile ancestrale, este normal ca el să vă solicite să îi prezentați dumneavoastră, mai întâi, propriul trib. În Occident, nu mai trăim de multe sute de ani conform culturii tribale; puțini occidentali mai trăiesc încă din agricultură, majoritatea s-au urbanizat total. Dislocarea și fragmentarea față de viața tribală sunt cauze de bază ale căutărilor șamanice. Majoritatea căutătorilor își găsesc familia

spirituală între alți practicanți pe care îi pot întâlni la sfârșitul săptămânii sau la cursuri, însă practicarea șamanismului poate deveni o existență de tip ghetou, în lipsa unui cadru social adecvat utilizării sale.

Fără susținere din partea tribului și fără motivația dată de necesitățile unui grup sau ale unei comunități, căutarea propriilor învățături ancestrale poate fi lungă și dificilă. O asemenea cercetare ne conduce prin diverse teritorii, unde putem aduna resturile credințelor și practicilor din trecut. Acestea pot servi ca paliativ protector atâta timp cât efectuăm cercetarea, dar în final trebuie să renunțăm la căutări și să trăim acum, astăzi. Aceasta nu este numai o problemă contemporană: cunoștințele au fost pierdute mai înainte și au fost apoi redescoperite. Multe mituri, inclusiv cele ale zeiței egiptene Isis, confirmă acest lucru. Ea caută rămășițele împrăstiate ale corpului soțului său, care a fost tăiat de către fratele său, Set. După ce reconstituie tot ceea ce se poate, Isis constată că falusul lui Osiris lipsește; fără să se tulbure, ea creează un nou falus pentru a face ultima oară dragoste cu soțul său și a da naștere fiului său, Horus. Plutarch scrie despre acest lucru într-o formă mai generală:

„Set... rupe în bucăți și împrăstie în vânt scrierile sacre, pe care zeița le adună, le assemblează și le oferă spre păstrare celor care sunt inițiați“.

Nici o învățătură nu este total pierdută, dispărută sau uitată. Ea poate fi găsită în lumile de dincolo. Călătorind acolo cu încredere și cu inima deschisă, vom primi învățătură.

Dr. Pamela Colorado, aparținând indienilor oneida, vorbind despre dificultățile băștinașilor care și-au pierdut tradițiile în ultimele secole ale colonizării, sugerează căi de corecție:

„Ca popoare indigene, învățăm să ne antrenăm mintea încă din copilărie, astfel încât ea să se concentreze asupra a ceea ce suntem, ancorăți în realitate, și să observe toate semnele din jurul nostru... În afară de aceasta, trebuie să ai și abilitatea de a te proiecta în afară, pentru «a vedea ceea ce nu este posibil să vezi». Acest lucru îl învăț și eu acum, dar știu că este o calitate pe care oamenii o cunosc de mii de ani și pe care încă o folosesc... mintea căutătoare de drumuri, capacitatea de a ne autoproiecta în afară, este cunoașterea a tot ceea ce ne este necesar dacă dorim să creăm o relație sănătoasă cu Pământul“¹³.

¹³ Colorado, 1991

Această autoproiectare în afară este realizată atât prin călătorie, cât și prin folosirea vederii șamanice, prin sensibilitate la nivel zilnic și pragmatic față de spiritele care ne fac atenți la semnele ascunse risipite în jurul nostru. Înțelepciunea străveche pe care au păstrat-o strămoșii noștri poate fi încă consultată și recuperată, în cazul când o căutăm cu inima deschisă. Spiritele strămoșilor noștri, spiritele pământului nostru se află încă acolo; ele ne vor inspira, dacă le solicităm acum ajutorul. Acest lucru nu înseamnă să reactivăm comportamentele atavice sau necorespunzătoare, nici să stimulăm ura sau conflictele etnice; este mai degrabă vorba de a reînoda firele rupte ale tradițiilor noastre culturale, făcând acest lucru cu dragoste și respect. Cred că indiferent de locul unde trăim pe Pământ, indiferent cât de amestecată și confuză ar fi moștenirea noastră ancestrală și spirituală, vom găsi totuși spirite și aliați care ne vor conecta cu lumina interioară ce iluminează textura cosmică.

Iluminarea spirituală

Misticii aparținând multor culturi au descris iluminarea spirituală ca fiind asemănătoare unor străfulgerări luminoase în întunericul nopții; în tradiția occidentală, acest lucru a fost numit „soarele de la miezul nopții”. Cei mai mulți oameni rețin numai imaginea pe rețină sau amintirea peisajului lor spiritual sau al orientării spirituale; pentru alții, străfulgerările luminoase sunt puține la număr și situate la intervale mari. Eschimosul iglulik Aua, intervievat de Knud Rasmussen, își descrie astfel inițierea șamanică solitară:

„În mijlocul unui asemenea acces de încântare misterioasă și copleșitoare, am devenit șaman... Puteam vedea și auzi în chip cu totul diferit. Am câștigat *quamanEq*, iluminarea șamanică a creierului și trupului, și aceasta se manifesta în așa fel încât nu numai că puteam vedea prin întunericul vieții, ci aceeași lumină strălucitoare izvoră și din mine, fiind imperceptibilă pentru ființele umane, dar vizibilă pentru toate spiritele de pe Pământ, din cer și din mare, și pentru cei care veneau acum la mine și care mi-au devenit spirite ajutătoare”¹⁴.

Experiența luminii interioare este comună tuturor inițiaților în tradițiile mistice. Ea nu poate fi obținută prin învățare, ca o tehnică, ci vine numai atunci când suntem total aliniați texturii cosmice. Această strălucire interioară se răspândește la distanță; vă veți da seama de momentul când ea începe să licăreas-

¹⁴ Rasmussen, 1929

că în dumneavoastră atunci când oamenii vor fi atrași către dumneavoastră așa cum navele sunt atrase de far. Cu cât explorați textura la mai mare distanță și mai extensiv, câștigând aliați în cele trei lumi, cu atât veți putea beneficia de mai mult ajutor.

Validarea calității dumneavoastră de călător între lumi nu este conferită prin ceremonialuri sau atestări academice, ci prin combinarea practicii și experienței dumneavoastră. Ea se va produce atunci când soarele va străluci la miezul nopții: el va străluci în toate părțile texturii, astfel încât viața și călătoria dumneavoastră vor ilumina atât realitatea fizică, cât și pe cea subtilă.

Extazul generat de o experiență șamanică non-duală este profund mișcător și plin de smerenie. Sentimentul de a fi atotștiutor care însoțește unele călătorii este cu adevărat imposibil de transpus în cuvinte, și totuși acestea pot începe să transmită ceva din experiența trăită:

„Este ca și când ai privi în timp, în spațiu sau în infinit. Este ca și când ai vedea totul deodată. Este ca și când ai coborî dintr-un tren care merge, dar vei continua să îl vezi mergând, ca și când ai fi în același timp independent de el și, totodată, parte din el. Este ca și când ai privi în toate părțile deodată sau din toate părțile deodată”¹⁵.

Asemenea experiențe sunt adesea atât de copleșitoare încât indivizii sunt profund schimbați; persoanele izolate se mută mai aproape de centrul ocrotitor al activității sociale din lume, în timp ce aceia care au dus o viață hedonistică necugetată trec la o nouă stare de conștiință, ce necesită o solitudine pustie.

Gratitudinea face parte din reciprocitatea pe care o datorăm Universului. Ea constituie onestitatea supremă în șamanism. Dacă nu ne putem exprima recunoștința, suntem în pericol de a considera puterea Universului ca fiind propria noastră putere. În non-dualitatea comuniunii extatice cu lumile de dincolo, iubirea Universului aduce grație care se revarsă la suprafața inimii noastre.

Seninătatea și calmul cu care ne trăim viața constituie darul nostru către Univers: acesta nu trebuie să fie rănit prin trecerea noastră, astfel încât putem rămâne în continuare o parte a corului pe care îl cântă textura cosmică, a cărei muzică devine cântecul nostru, al cărei ritm devine dansul nostru.

În călătoria între lumi, câștigăm, inevitabil, multă înțelepciune. Această înțelepciune nu este proprietatea noastră, deși o putem avea în custodie pentru un timp scurt. Dacă în inimile noastre recunoscătoare noi înțelegem faptul că

¹⁵ Mayne, 1966

înțelepciunea ne-a fost numai împrumutată, vom putea evita problema rigidității spirituale, în cadrul căreia înțelepciunea este privită întotdeauna ca o piatră de moară atârnată de gâtul nostru, și nu ca o eliberare a Spiritului.

Mulțumim pentru ceea ce am învățat prin împărtășirea acestei învățături altora. Modul în care transmitem învățătura șamanică are importanță: nu este „numai o simplă tehnică“.

Dacă nu ne punem în situația oricărei ființe vii din Univers, s-ar putea să nu putem dăru și nici primi o asemenea învățatură. Suntem apreciați după orăcitatea noastră.

Șamanismul este profund mistic, dar și foarte simplu. Pentru practicarea lui, nu trebuie să trăim în izolare sau să ne înveșmântăm în pene. Trăirea conștiinței șamanice a călătorului între lumi poate fi practică oriunde ne-am afla. Nu există o realizare finală, nici un obiectiv mareț în afara echilibrului continuu între lumea interioară și lumile exterioare. Șamanismul este liniștea din dans: este sufletul din interiorul cântecului.

Practica 80: Tradiția primară

Datorăm prietenilor și urmașilor noștri găsirea unor indicii despre cultura și tradițiile noastre și aducerea acestora în viața noastră, pentru a deveni o punte pentru cunoașterea vie.

Ce tradiție primară a existat în țara dumneavoastră, înainte de instalarea religiei convenționale? Ce a rămas din aceste tradiții? Care sunt prezențele spirituale ce au informat despre acestea? Care sunt păstrătorii de tradiție și mentorii încă disponibili?

Citiți tot ceea ce se poate și efectuați câteva călătorii bine motivate, pentru a cerceta tradiția din locurile natale: rugați-vă aliații și mentorul ancestral să vă indice ceea ce este relevant pentru epoca dumneavoastră. Găsiți cântece populare și povestiri ce conțin învățături codificate. Cercetați obiceiurile legate de anotimpuri. Vorbiți spiritelor pământului pe care locuiți și ascultați-le.

După ce ați făcut acest lucru, cu ajutorul altor călători între lumi asemenea dumneavoastră, puteți începe să vă consacrați moștenirii naționale sau tribale – acțiunile neîncheiate ale propriului popor sau ale propriei țări. Rugați-vă mentorul ancestral, aliații, precum și strămoșii îndepărtați să vă ajute, într-un efort colectiv.

Practica 81: Consiliul aliaților

Linia noastră de înrudire spirituală și tradiția locurilor natale au beneficiat, deja, de mulți mentori și practicanți: unii dintre aceștia pot fi în viață și pot fi practicanți activi, alții s-ar putea să se fi alăturat strămoșilor îndepărtați sau să fi devenit mentori tradiționali în realitatea subtilă. Ne putem întâlni cu aceștia într-un consiliu al aliaților. Duceți-vă în centrul călătoriei dumneavoastră și cereți-le mentorilor ancestrali și spirituali să vină acolo, pentru a se întâlni atât cu dumneavoastră, cât și cu oricare alți aliați sau animale care ar dori să vă ajute. La această adunare, rugați să fiți pus în legătură cu prietenii și ajutoarele aflați în realitatea fizică, precum și în cea subtilă care vă vor ajuta să vă integrați mai profund în propria dumneavoastră tradiție; s-ar putea să fiți prezentat unor noi aliați sau mentori și s-ar putea să fiți instruit în privința locului (și persoanelor) unde ați putea găsi sfaturi și companie în realitatea fizică.

Practica 82: Darul

Fără gratitudine, nu oferim un dar. Darul profund este uneori greu de găsit în interiorul nostru deoarece am devenit, inconștient, separați. Atunci când situațiile ajung într-un impas sau ating limita critică, deplasați energia dăruind: actul dăruirii oferă putere celui care dăruiește și reface firele rupte ale texturii cosmice.

Dacă nu găsiți dragoste în inima dumneavoastră și sunteți incapabil de a reacționa în mod reciproc sau de a da un răspuns potrivit, este momentul să-i rugați pe însoțitorii dumneavoastră să vă ajute. Cântați, chemați, dansați, implorați: „Îmi pierd dragostea, ea îmi scapă printre degete, dansul își pierde ritmul, cântecul își pierde bucuria – vino și umple-mi inima“. Călătoriți de la inima care pierde până la textura conexiunii și efectuați o călătorie pentru a obține ajutor, putere sau inspirație.

Nu lăsați ca sufletul să devină trist și incapabil de a reflecta, datorită faptului că v-ați blocat toate căile spirituale către inimă. Uneori, acesta este un sfat greu de urmat, dacă orice acțiune vă pare lipsită de valoare. Indiferent cât de disperat sau lipsit de conectare vă simțiți, ridicați-vă și oferiți mulțumiri în orice mod doriți. Chiar dacă nu simțiți nimic, acționați „ca și când“ acest act ar fi benefic. Ridicați-vă inima, mintea și spiritul, acordându-le cu Universul. Pășiți un moment în afara baricadelor ce vă înconjoară și simțiți veșnicia darului vieții.

Practica 83: Ofrande pentru spirite

Întotdeauna, încheiem toate practicile șamanice cu un act de mulțumire adresat spiritelor care ne-au asistat; fără această practică importantă, putem deveni ușor copleșiți de importanța propriei persoane. Adresarea mulțumirilor către spirite este un act esențial de curtoazie, care ne ajută să ne menținem modestia. Rugăciunea constituie o metodă de a mulțumi. Nu trebuie să recurgem la atitudinea sau limbajul caracteristice unei credințe pentru a ne ruga: trebuie numai să vorbim din inimă despre nevoie, bucurie și grațitudine, adresându-ne Spiritului sau spiritelor Universului.

Faceți o călătorie sau o serie de călătorii pentru a afla care sunt ofrandele cel mai mult apreciate de spirite. S-ar putea ca ursul dumneavoastră să se bucure dacă îi oferiți o farfurie cu fructe de pădure, în timp ce vulturul e posibil să prefere fumul unui amestec de ierburi aromatice. Dacă primiți ajutorul unui șaman, este bine să oferiți daruri spiritelor acestuia. Spiritelor mele le-au fost făcute daruri foarte potrivite de către Helen, o clientă pentru care am efectuat unele lucrări legate de suflet; ea a călătorit pentru a întreba ce anume ar fi mai potrivit și le-a adus un ou gol de furnică, un clopoțel și un ghem alcătuit dintr-un fir aurit, toate fiind foarte apreciate de animalele mele.

Călătoriți până la spiritele dumneavoastră și întrebați-le ce puteți face pentru ele, pentru a vă arăta recunoștința pentru tot ceea ce au făcut pentru dumneavoastră. Creați un scurt ceremonial personal de mulțumire în cinstea lor, folosind informațiile pe care vi le-am furnizat și legându-le de natura ajutorului lor.

Practica 84: Dedicarea șamanică

După ce ați citit, exersat și asimilat practicile din această carte, s-ar putea să doriți să vă dedicați formal, într-o manieră mai profundă, șamanismului. Singurii inițiatori în acest caz sunt spiritele dumneavoastră. Înainte de a face vreo călătorie, efectuați o veghe șamanică de dedicare, deoarece „pentru a învăța să luați Universul în serios nu există o modalitate mai rapidă decât aceea de a veghea¹⁶”. Petreceți cel puțin o noapte de veghe cântărind dedicarea pe care o aveți în vedere, într-un loc retras. Dacă alegeți un loc îndepărtat, asigu-

¹⁶ Hardy, 1974

rați-vă că prietenul dumneavoastră de suflet știe unde și când efectuați veghea și că este gata să vă susțină. O asemenea veghe vă clarifică foarte mult intențiile. În ziua următoare, călătoriți și adunați-vă laolaltă aliații și mentorii și rugați-i să vă arate cum vă puteți dedica acestei lucrări, dacă mai simțiți și acum că aceasta este calea pe care trebuie să o urmați.

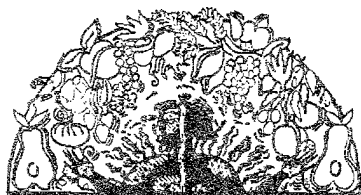
Această carte cuprinde mai multe capitole și practici cu care ați lucrat o vreme. Experiența proprie va începe să vă arate căile dintre diferitele învățături pe care le-ați dobândit. Cunoștințe noi se vor îmbina cu cele vechi, iar abisurile dintre înțelegerile separate vor fi trecute. Considerați caietul dumneavoastră cu însemnări ca pe un prieten având menirea să vă amintească experiențele și practicile, dar nu vă „agățați” de detaliile informațiilor consemnate și nu deveniți atât de mândru de propria mărturie încât să nu acceptați experiența altcuiva. Țineți legătura cu prietenul dumneavoastră de suflet, comparați-vă notițele și fiți maleabil.

În final, aș dori să vă împărtășesc câteva dintre învățăturile dobândite de mine de-a lungul anilor. Ele constituie regulile mele de aur în șamanism, dar dumneavoastră le puteți înlocui cu cele care vă aparțin sau cu altele. Ele nu sunt obligatorii pentru nimeni. Considerați-le ca fiind cele opt picioare ale păianjenului cu care vă deplasați în textura cosmică.

1. Totul este legat: noi nu suntem singuri.
2. Ajutorul este întotdeauna aproape: aveți încredere în puterea, ajutorul și sfaturile oferite de aliați.
3. Formulați o cerere sau un obiectiv simplu.
4. Încercați să aduceți tămăduire numai persoanelor care cred că vor putea beneficia de ajutor.
5. Respectați toate formele de existență.
6. Comportați-vă moral și învățați-i pe alții prin exemplul propriu.
7. Fiți recunoscători și veți deveni parte a darului.
8. Fiți detașat față de rezultate.

**Vi se acordă aici permisiunea de a conecta
ceea ce ați învățat din propria practică.**

Călătorie plăcută!



Glosar al termenilor folosiți în lucrare

Anumite cuvinte sunt utilizate în cartea de față cu definiții specifice, ce nu există în dicționarele standard.

AJUTOARE – Aliți sau tovarăși de drum din realitatea subtilă care ne însoțesc, ne îndrumă și ne ajută în lumile de dincolo.

AJUTOARE DIN CADRUL LINIEI SPIRITUALE – Orice mentor din realitatea subtilă cu care ne aflăm într-o rezonanță spirituală și care ne acordă ajutor și instruire; un mentor din linia spirituală nu este un ghid spiritual sau guru care vă dirijează evenimentele din viață.

ALIAȚI – Spirite ajutătoare care ne sunt asociate.

ALINIERE – Starea de echilibru a șamanului cu Universul.

CĂLĂTOR ÎNTRE LUMI – În contextul acestei cărți, cel care se poate deplasa cu pricepere între lumea fizică și realitatea subtilă, având capacitatea de a învăța, de a coopera și de a intra într-o comuniune, dar fără să fie, neapărat, un șaman complet operant; termenul a fost folosit de mine și de către John Mathews în *The Western Way* (1984), pentru a desemna o persoană care călătorește în stil șamanic între lumi.

CĂLĂTORIE – O călătorie șamanică sau un zbor al spiritului în timpul căruia părți ale sufletului șamanului părăsesc trupul pentru a călători în lumile de dincolo.

CENTRU – În această carte, centrul dumneavoastră de călătorie sau locul de plecare în călătoria către lumea de mijloc.

CLIENT – Orice persoană sau ființă care caută ajutorul unui șaman.

DAR – O aliniere specială, care include priceperile și calitățile noastre unice și care ne oferă capacitatea de a servi Universul.

DEPOZIT ORAL – Rezerva orală a memoriei constituită din tot ceea ce ne putem aminti sau putem evoca fără ajutorul cărților sau înregistrărilor.

GENIUS – *Genius loci* sau spiritul masculin al locului.

JUNO – *Genius loci* sau spiritul feminin al locului.

ÎNRUDIRE DE SÂNGE – Relația noastră fizică, genetică, cu anumiți mentori ancestrali ne asigură ajutoarele din rândul rudelor de sânge.

ÎNTOARCERE LA ORIGINI – Starea de conștiență în care intră șamanul atunci când începe să acceseze lumile de dincolo, stare care se instalează înaintea călătoriei și se menține pe parcursul acesteia.

LUMI DE DINCOLO – Toate nivelurile realității subtile din universul șamanic.

MENTOR – Un mentor șamanic poate fi o persoană în viață, un strămoș, un animal, un copac, o plantă, o piatră sau o combinație a acestora. Anumite situații sau evenimente joacă, de asemenea, rolul de mentori.

MIT PERSONAL – Crezul personal sau „legenda prin care trăim“.

MOȘTENIRE ANCESTRALĂ – Acumularea unor acțiuni neîncheiate pe care fiecare ființă umană o moștenește de la strămoșii care îi sunt rude de sânge.

ORACITATE – Capacitatea noastră de a auzi, de a ne aminti și de a relata pe cale orală. Oracitatea nu depinde de cuvântul scris, ci pune pe primul loc tradițiile orale care mențin legăturile noastre cu înțelepciunea ancestrală. Nu are autoritate decât prin ea însăși.

PĂRȚI ALE SUFLETULUI – Tradițiile șamanice din întreaga lume recunosc faptul că sufletul are multe părți; unele dintre acestea pot fi expulzate accidental prin șoc și trebuie regăsite.

PERMISIUNE – În contextul acestei cărți, încurajarea și autopermisiunea eliberării sufletului și facultăților sale.

PIERDERE ȘI REGĂSIRE A SUFLETULUI – Când anumite părți ale sufletului sunt expulzate accidental în urma traversării unei stări de traumă, boală sau agresiune, se spune că a avut loc o pierdere a sufletului; situația reclamă intervenția unui șaman pentru a întreprinde o călătorie șamanică, cu scopul de a găsi părțile expulzate și de a le reda clientului. (A se vedea și termenul următor.)

PRIETEN DE SUFLET – Prieten apropiat căruia îi puteți împărtăși viața dumneavoastră interioară și mistică și care vă poate consilia, sfătui sau susține; termenul derivă din cuvântul irlandez *anam-chara*.

PUTERE – Energia, vitalitatea și alinierea, care sunt darurile noastre reale.

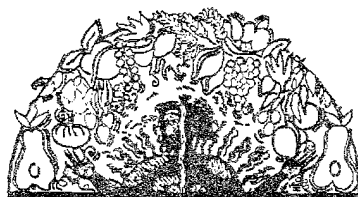
REALITATE FIZICĂ – Substanța materială a lumii obișnuite în care locuim și pe care o percepem prin simțurile noastre fizice.

- REALITATE SUBTILĂ** – Realitatea nevăzută care există și care se întrepătrunde cu realitatea fizică, putând fi evaluată prin simțurile noastre subtile.
- REÎNTOARCERE LA ORIGINI** – Redescoperirea sursei apartenenței noastre universale la textura cosmică, după un șoc sau o tulburare.
- SEMNALE DE TIP SONAR** – Mesaje aproape imperceptibile care sunt recepționate de simțurile subtile.
- SPAȚIU INTERIOR** – Totalitatea lumilor de dincolo. Folosirea aici a cuvântului „interior“ nu implică nici o calitate psihologică, ci se referă mai mult la realitățile subtile înspre care ne deplasăm în călătoria șamanică.
- SPIRIT** – Caracterul sacru, lăuntric ce există în toate entitățile, însușite sau neînsușite. Spiritul este lipsit de formă, dar se poate manifesta în orice formă.
- SPIRITE** – Multiplele reflectări ale Spiritului, care animă tot ceea ce există și dau fiecărui lucru sau fiecărei ființe natura sa distinctă.
- STRĂMOȘI** – Nu numai cei apropiați, cei cu care suntem înrudiți personal, dar nu mai sunt în viață, ci și strămoșii îndepărtați ce fac parte din seminția noastră și din amintirile genetice, custozii priceperilor și tradițiilor înțelepte, și care ne învață încă și astăzi.
- STRĂMOȘI ÎNDEPĂRTAȚI** – Strămoșii regenerați care au pătruns în zona ancestrală și ne pot fi mentori.
- ȘAMAN** – Provenit din limba tungusă siberiană, termenul este universal acceptat pentru desemnarea unei persoane capabile de a călători între această lume și lumile de dincolo, pentru a obține tămăduire, informații, cunoaștere sau ajutor. În multe țări există câte un termen specific pentru această funcție.
- ȘAMANISM** – Practica reconectării, vindecării sau refacerii unității texturii cosmice cu ajutorul călătoriei între lumi.
- ȘAMANISM FUNDAMENTAL** – Termen elaborat de Michael Harner, pentru a desemna aplicabilitatea, contemporaneitatea și folosirea, independent de cultură, a metodelor șamanice de către popoare care nu aparțin unor asemenea tradiții.
- ȘAMANISM TRADIȚIONAL** – Practica șamanică aplicată de către popoarele indigene care întrețin astăzi tradițiile străvechi, prin contrast cu șamanismul fundamental.
- ȘAMANIZARE** – Exercițarea practică a șamanismului, prin întoarcere la origini, călătorie, vindecare.
- TĂRÂM AL STRĂMOȘILOR** – Uneori numit și „tărâmul celor morți“, această regiune este de obicei amplasată, ca enclavă separată, în cadrul lumii de jos, deși ea poate fi găsită în oricare dintre cele trei lumi.

TEXTURĂ COSMICĂ – Alinierea universală a tot ceea ce există; rețeaua interconectantă a căilor spiritului și a rezonanțelor puterii tuturor ființelor care trăiesc acum, care sunt moarte sau care există numai în realitatea subtilă.

TRADIȚIE – Aici se folosește întotdeauna cu sensul său original de nucleu de înțelepciune și erudiție la care se adaugă încontinuu informații noi, astfel încât știința străveche să fie reîmprospătată și să poată fi aplicată în viața contemporană.

ZBOR AL SUFLETULUI – Călătoria șamanică în care părțile (sau partea) sufletului șamanului călătoresc în lumile de dincolo.



Bibliografie

- Achterberg, Jeanne, *Woman as Healer*, Rider, 1990
- Achterberg, Jeanne, „The Wounded Healer“ în *The Shaman's Path*, editor – G. Doore, Boston, Shambhala, 1988
- Ahlback, Tore și Bergman, Jan, editori ai *The Saami Shaman Drum*, Abö, Finland, the Donner Institute for Research in Religious and Cultural History, 1991
- Amando J., *The War of the Spirits*, New York, Bantam Books, 1993
- Arrien, Angeles, *The Four Fold Way*, San Francisco, Harper Collins, 1993
- Ashcroft-Nowicki, Dolores, *The New Book of the Dead*, Aquarian Press, 1992
- Backman, Louise și Hultkrantz, Ake, *Studies in Lapp Shamanism*, Stockholm, Almqvist & Wikseil International, 1984
- Bausch, William J., *Storytelling: Imagination and Faith*, Mystic, Twenty-Three Publications, 1984
- Berry, Thomas, *The Dream of the Earth*, San Francisco, Sierra Club, 1988
- Brennan, Barbara Ann, *Hands of Light*, New York, Bantam, 1988
- Chatwin, Bruce, *The Songlines*, Jonathan Cape, 1987
- Chogyam, Ngakpa, *Journey into Vastness*, Shaftesbury, Element, 1988
- Colorado, Dr. Pamela într-un interviu cu Jane Carroll „A Meeting Between Brothers“, în *Beshara Magazine*, nr. 13, vara 1991
- Danielou, Alain, *The Gods of India: Hindu Polytheism*, New York, Inner Traditions, 1985
- Danielou, Alain, *Shiva and Dionysus*, New York, Inner Traditions Inc, 1984
- De Chardin, Teilhard, *Hymn to the Universe*, Collins, 1975
- Deren, Maya, *The Voodoo Gods*, St Albans, Paladin, 1975
- Ereira, Alan, *The Heart of the World*, Jonathan Cape, 1990
- Estes, Clarissa Pinkola, *Women Who Run With the Wolves*, New York, Ballantine Books, 1992

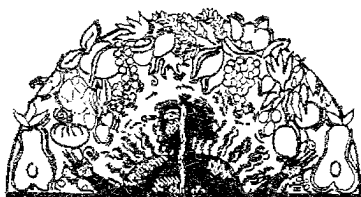
- Fortune, Dion, *The Sea Priestess*, Aquarian Press, 1972
- Fix, Wm R., *Star Maps*, Octopus Books, 1979
- Funk and Wagnall's *Folklore, Mythology and Legend*, editor – M. Leach, New English Library, 1972
- Gallagher, Winifred, *The Power of Place*, New York, Poseidon Press, 1993
- Gardner, Joy, *Color and Crystal*, Freedom CA, The Crossing Press, 1988
- Ginzberg, Carlo, *Ecstasies: Deciphering the Witches' Sabbath*, Hutchinson Radius, 1990
- Goodman, Felicitas, *Where the Spirits Ride the Wind*, Bloomington, Indiana University Press, 1990
- Gould, Stephen Jay, editor al *The Book of Life*, Ebury, 1993
- Guss, David M., *The Language of the Birds*, San Francisco, North Point Press, 1985
- Hardy, Thomas, *The Mayor of Casterbridge*, Macmillan, 1974 (prima dată publicată în 1886)
- Harner, Michael, *Twenty Thousand Years of Experimentation with Mid-Body Healing: the Discoveries of the Shamans*, (discuție înregistrată) Foundation for Shamanic Studies, 1992
- Harner, Michael, *The Way of the Shaman*, New York, Harper & Row, 1980
- Heize, Ruth-Inge, *Shamans of the 20th Century*, New York, Irvington Publishers Inc, 1991
- Holdstock, Robert, *Lavondyss*, Gollancz, 1988
- Hoppal, Mihály și Pentikainen, Juha, editori ai *Uralic Mythology and Folklore*, Budapest, Ethnographic Institute of the Hungarian Academy of Sciences, 1989
- Hoppal, Mihály și Von Sadowszky, Otto, editori ai *Shamanism, Past and Present*, (2 volume), Fullerton, Istor Books, 1989
- Hultkrantz, Ake, *Shamanic Healing and Ritual Drama: Health and Medicine in Native North American Religious Traditions*, New York, Crossroad, 1992
- Hutton, Ronald, *The Shamans of Siberia*, Glastonbury, Isle of Avalon Press, 1993
- Huxley, Aldous, *Heaven and Hell*, Flamingo, 1994 (prima dată publicată în 1956)
- Ingerman, Sandra, *Soul Retrieval: Mending the Fragmented Self*, San Francisco, Harper Collins, 1991
- Jonas, Gerald, *Dancing: The Power of Dance Around the World*, BBC Books, 1993

- Kalweit, Holger, *Shamans, Healers and Medicine Men*, Boston, Shambhala, 1992
- Kaplan, Aryeh, *Meditation and the Bible*, New York, Samuel Weiser, 1978
- Kelly, Karen, *I See With Different Eyes*, editată independent, Cambridge, 1993
- Launert, Edmund, *Edible and Medicinal Plants of Britain and Northern Europe*, Country Life Books, 1981
- Levett, Carl, *Crossings: A Transpersonal Approach*, Ridgefield, 1974
- Lindsay, Jack, *The Origins of Alchemy in Graeco-Roman Egypt*, Frederick Muller, 1970
- Lonsdale, Steven, *Animals and the Origins of Dance*, Thames & Hudson, 1981
- Lovelock, James, *The Ages of Gaia: A Biography of Our Living Earth*, Oxford, Oxford University Press, 1988
- McAll, Dr. Kenneth, *Healing the Family Tree*, Sheldon Press, 1984
- Macy, Joanna, *World as Lover, World as Self*, Rider, 1993
- MacDonald, George, *The Princess and the Goblin*, Penguin, 1964
- Matthews, Caitlín, *The Elements of Celtic Tradition*, Shaftesbury, Element, 1990
- Matthews, Caitlín, *The Elements of the Goddess*, Shaftesbury, Element, 1989
- Matthews, Caitlín, *Sophia, Goddess of Wisdom*, Mandala, 1991
- Matthews, Caitlín, *Voices of the Goddess*, Aquarian, 1990
- Matthews, Caitlín și John, *An Encyclopaedia of Celtic Wisdom: A Celtic Shaman's Sourcebook*, Shaftesbury, Element, 1994
- Matthews, Caitlín și John, *The Western Way*, Arkana 1994 (prima dată publicată în 1985-6)
- Matthews, John, *The Celtic Shaman*, Shaftesbury, Element, 1992
- Matthews, John, *Taliesin and the Bardic and Shamanic Mysteries of Britain and Ireland*, Aquarian, 1991
- Mayne, William, *Earthfasts*, Hamish Hamilton, 1966
- Meier, C. A., *Healing Dream and Ritual: Ancient Incubation, Modern Psychotherapy*, Einsiedeln, Switzerland, Daimon Verlag, 1989
- Merkur, Daniel, *Powers Which We Do Not Know: The Gods and Spirits of the Inuit*, Moscow, Idaho, University of Idaho Press, 1991
- Nachman, Rabbi, *Outpouring of the Soul*, Jerusalem, Breslov Research Institute, nedată
- Naess, Arne, *Ecology, Community and Lifestyle*, Cambridge, Cambridge University Press, 1989
- Newham, Paul, *The Singing Cure: An Introduction to Voice Movement Therapy*, Rider, 1993

- Oida, Yoshi, „Means of Expression“ articol în *Beshara Magazine*, nr. 13, vara 1991
- Palmer, Martin, *Genesis or Nemesis: Belief, Meaning and Ecology*, Dryad Press Ltd, 1988
- Powys, John Cowper, *A Philosophy of Solitude*, Village Press, 1974
- Rasmussen, Knud, *The Intellectual Culture of the Iglulik Eskimos*, Copenhagen, Glydendalske Boghandel, 1929
- Rinpoche, Sogyal, *The Tibetan Book of Living and Dying*, Rider, 1992
- Ripinsky-Naxon, Michael, *The Nature of Shamanism*, Albany, State University of New York Press, 1993
- Rodenburg, Patsy, *The Right to Speak: Working with the Voice*, Methuen, 1992
- Seed, John, editorial în *Creation Spirituality Magazine*, vol IX, 2 martie 1993
- Seed, John, Macy, Joanna et al *Thinking Like a Mountain: Towards a Council of All Beings*, New Society Publishers 1988
- Sheldrake, Rupert, *The Presence of the Past*, Collins, 1988
- Siikala, Anna-Leena, *The Rite Technique of the Siberian Shaman*, Helsinki, Academia Scientiarum Fennica, 1987
- Silko, Leslie Marmion, *Ceremony*, New York, Penguin, 1977
- Skafté, R., „Following the Woman-Faced Deer“, în *Shaman's Drum*, vara 1988
- Stewart, R. J., *Earth Light*, Shaftesbury, Element, 1992
- Stewart, R. J., *Power within the Land*, Shaftesbury, Element, 1992
- Suzuki, David și Knutdtson, Peter, *Wisdom of the Elders: Honouring Sacred Native Visions of Nature*, New York, Bantam Books, 1992
- Thompson, Flora, *Lark Rise to Candleford*, Harmondsworth, Penguin, 1984 (prima dată publicată în 1945)
- Thompkins, Peter și Bird, Christopher, *The Secret Life of Plants*, Arkana, 1991
- Thompkins, Peter și Bird, Christopher, *Secrets of the Soil*, Arkana, 1992
- Traherne T., *Poetical Works*, P. J. and A. E. Dobell, 1932
- The Upanishads*, traducere de Juan Mascaró, Harmondsworth, Penguin, 1965
- Varro *De Lingua Latina*, traducere de Roland G. Kent, W. Heinemann Ltd, 1978
- Villoldo, A. și Krippner, S., *Healing States*, New York, Simon & Schuster, 1986
- Wombwell, Felicity, *The Goddess Changes*, Mandala, 1991
- Ywahoo, Dhyani, *Voices of Our Ancestors*, Boston, Shambhala, 1987

Metode divinatorii și utilizarea cărților

- Carr-Gomm, Philip și Stephanie, *The Druid Animal Oracle*, (ilustrații de Bill Worthington) Simon & Schuster, 1994
- Gray, Miranda, *The Sacred Beasts of Albion*, Aquarian Press, 1994
- Matthews, Caitlin, *The Celtic Book of the Dead*, (ilustrații de Danuta Meyer) New York, St Martin's Press, 1992
- Matthews, Caitlin and John, *The Arthurian Tarot*, (ilustrații de Miranda Gray) Aquarian Press, 1990
- Matthews, John, *The Celtic Shaman's Pack*, (ilustrații de Chesca Potter) Shaftesbury, Element, 1995
- Murray, Liz, *The Celtic Tree Oracle*, Rider, 1988
- Pollack, Rachel, *Shining Woman Tarot*, Aquarian Press, 1992
- Sams, Jamie și Carson, David, *Medicine Cards*, Santa Fé, Bear & Co, 1988
- Stewart, R. J., *The Dreampower Tarot*, (ilustrații de Stuart Littlejohn) Aquarian Press, 1993
- Stewart, R. J., *The Merlin Tarot*, (ilustrații de Miranda Gray) Aquarian Press, 1989



Index

- acoperirea ochilor** 62
- aționarea zornăitoarei** 68
- ajutoare din lumea insectelor** 96-98
- ajutoare din lumea plantelor** 91-96
 - contactare 96
- ajutoare din rândul pietrelor** 98-102
 - contactare 100-102
 - divinație cu 204-205
- a doua vedere** 70
- alchimie** 99
- aliați (*vezi și* ajutoare spirituale)** 85-112
 - consiliu al 248
 - identificare cu 110, 111-112, 238-239
 - probleme cu 106-112
- altar** 137
 - al inimii 134
 - al navigației 215
 - ancestral 154
- ancestral**
 - abandonarea șabloanelor 148-149, 155-157
 - mentor 152-153
 - moștenire, 148-149, 155-157
 - totem 154
 - tradiție 247
- animal păzitor** 17, 88, 89, 119, 175
 - contactare 121-122
 - introducere 123
- animale ajutătoare** 86-90
 - dispărute 102-103
 - mitice 102-103
- animism** 30
- bătut în tobă** 64-66
- binecuvântări** 232-233
- boală** 22, 32
 - cauze 221-222
 - planetară 117
- budism tibetan** 21
 - divinitate yoga în 112
- Calea Lactee** 174, 175
- camera reprezentanților** 238-239
- candomblé** 35
- caracter etnic** 243
- călătorie**
 - ca divinație 195-197
 - exemple 76-79
 - experiență 74-82
 - interpretare 17, 79, 193-215
 - îmbunătățire 17, 202-203
 - încredere în 79
 - probleme 17, 80-82, 198-202
 - procedee 17, 121-122, 199-200
 - scop 56-57, 60-61, 71, 83
 - turiști 58, 75
- călătorie astrală** 53-54
- călătorii controlate** 74-75
- călători între lumi** 10, 13, 28, 42, 48, 58, 233-234, 246, 247
- cântatul** 66-67, 69-70
- cântece de rugăciune** 230-231
- ceremonialul de sfințire** 190

- cheia folosirii cărții 17
- conștiință
forme ale 54-55, 59
- copaci 94
- corespondențe calendaristice 128-129
- creativitate 10, 186
- cristale 99-101
- culturi indigene 27
denigrate de religiile habotnice 34-35
imitația occidentală a 27, 242-243
- cunoaștere
recuperarea cunoștințelor pierdute 70-71, 244
responsabilitatea pentru 169-170, 171-172
- dans 61, 66-67
al puterii 229
ancestral 153-154
cu animalul păzitor 122-123
cu anotimpurile 135-136
cu entitățile inspiratoare 179-180
- Dante 47, 117
- datorie 240-250
- deghizare 24
- dependență 224
- descendenți
unitatea cu 151
- despădurire 235
- destin și vocație 184-186
validare a 246
- discernământ 117-201, 226
- divinație 193-215
sisteme de 90, 194
- divinități 104-106
care își asumă mortalitatea 106, 156
- doliu 161
- dorință de schimbare 237
- dorințe 20-51
- droguri 55, 92-93
- echilibrarea lumilor 43, 75, 117, 169, 174, 233, 237, 238, 248
- ecologie
„de suprafață” 92, 235-236
profundă 116, 236-237
- elemente 129-132
- Era Pestiilor 171
- Era Vărsătorului 171
- esențe vegetale 93
- experiență în apropierea morții 54
- extaz 29, 39-40, 55
experiența 41-42
- fantome 36
- fatalism 194
- faze lunare 128, 133-134
- firul încarnărilor 185
- fundamentalism 33
- ghicit 195
- Graalul sfânt 92, 98, 170, 230
- halucinozene 8, 62, 92
- Harner, Michael 26, 55
- heyoka 24
- iertarea ca întrerupător al circuitului 149
- imaginația ca facultate a sufletului 76
- incinerare 161
- indicații ale busolei 130-131
- infern 47, 142
- Ingerman, Sandra 225
- inițiere 241, 249-250
experiențe 199
- instructor practic 155
- interpretarea călătoriilor 197
- invizibilitate 138-139
- încredere 40
- înrudire de sânge 147, 152-153, 178
- întoarcere la origini 17, 55-56, 60-61, 68
- întrebări 17, 72-74, 195, 197, 238
- înțelepciune 49
- legendă
a trăi prin 32-33, 206-207
ca moștenire 205-215

- devenire 209
- interacțiunea personalului cu universul 206-207, 208
- refacerea sufletului lumii 116, 226
- liniște 182-183**
- lumea de jos 141-165**
 - ca amplasare a puterii 141-165
 - călătorie în 145-146
 - coborâre în 143
 - denigrată ca infern 142, 168
 - dificultăți 81, 118
 - explorare 146-147
 - locuitori ai 144
 - mentori 144, 152-153
 - probleme ale 143, 144
- lumea de mijloc 115-139**
 - ca amplasare a Erei de aur 116-117
 - călătorie în 48, 54, 118
 - centru al călătoriei 120
 - explorare 123-124
 - locuitori ai 119
 - mentor 124-125
 - probleme ale 118, 119
- lumea de sus 167-190**
 - ca amplasare a paradisului 167
 - călătorie în 172, 174-178
 - denaturări ale 168
 - explorare 180-181
 - locuitori ai 174
 - mentor 178-179
 - probleme ale 173
- medicină 22, 93, 218**
 - convențională 218-219
- meditație 182, 187-188**
- mentor(i) 105**
 - din lumea de jos 17
 - din lumea de mijloc 17, 124-125
 - din lumea de sus 17
- metale 99**
- metode de înregistrare 29**
- misticismul ca experiență comună 31**
- mit 206-207**
 - explorare personală 212-213
- moarte 157-165**
 - după 158
 - pregătire pentru 157, 161-162, 162-165
 - procesul 158, 159-152
- monoteism 30, 33**
- moștenire națională 148-149**
- neîncredere 219**
- oracitate 196, 207-210**
 - ca adevăr 246-247
- oracole 195**
- oral**
 - depozit 212
 - tradiție 15, 27, 67, 207
- pace 150, 182**
- paradis 47-48, 168**
- Pământ 115-116**
 - cieluri 125-138
 - contactul cu 119-120
 - pierderea sufletului 226
 - vindecarea 236-237
- păzitori ai pragului 110, 117, 142, 169**
- pesticide 91**
- porți de trecere legate de anotimp 128-129**
- prieteni 85**
 - ca *anam-chara* (prieten de suflet) 229
 - ca asistenți șamanilor 67-68
 - compararea experienței cu 199
 - realitatea subtilă în copilărie 112
- probleme ale realității 200**
- procedee de ancorare 17, 28-29, 125-138, 177**
- psihologie 197**
- purificare 25, 58, 185, 227**
- putere 29, 36-39**
 - blocaj 219, 221
 - circuite 37, 39
 - dans al 229
 - folosire greșită 37-39

întărire a 233
 obiecte 165
 pierdere 17, 38, 49, 126-127, 209,
 221, 222-223
 regăsire 222-223
 surse 41
 tehnici 16
 verificări ale stării 228
realitate fizică 32, 117
 prizonieri ai 40
realitatea subtilă 30, 31
 accesare 60-61
 căi către 42
 neglijare 31, 48
 separare de 116-117
**reciprocitate cu Universul 45, 181,
 246-250**
recoltare
 lumină solară 133
 semințe 95
recunoștință 246, 249
relaxare 83
respect
 pentru formele de viață 86-87, 90, 236
 pentru instrumentele de călătorie 68
 pentru lucrarea șamanică 58
 pentru Natură 116
 pentru strămoși 147-148
rezonanță morfică 207, 208, 210
roată vindecătoare 129
schitărea hărții
 călătoriei spirituale 41
 lumilor interioare 193-205, 203-204
servicii funerare 165
simboluri
 interpretare 196
 personale 196
simțuri 117, 132-133
 perceperea mesajelor 135
 purificare 134
 subtile 117, 132-133
sindromul recuperării memoriei 126

sinele
 autovindecare ca fals 219
 clarificare 185-186, 234
 cunoaștere 184-185
 dezvoltare 234
 neglijare 234
 respect 234
spațiu 130-131, 182-184
 creare a 181
**spațiul sacru 57, 130-131, 136-137,
 182-183, 187-188**
specii amenințate
 contactare 239
Spirit 29-33, 170-171
 cântec al 183
spirite 33-36
 ajutătoare 85-112
 cercetare a 35
 cooperare cu 34, 241
 cum să le acceptăm 108
 încredere în 74, 106
 mulțumiri adresate 58, 249
 neumane 102-112
 și creativitate 34-35
spiritele naturii 104, 119
spiritual(ă)
 identitate 170-172, 206
 iluminare 245-246
 mentor din aceeași linie 178-179
 pătrunderi 97
stele 133-134, 173, 189
strămoși 143, 144, 147-157
 contactare 151
 de pe pământurile noastre 245
 îndepărtați 152-153
 Tărâmul 158
 unitate cu 151
suflet
 conducere 75
 hrană 186
 înstrăinare 126
 întărire 233

- malnutriție 186
- părți multiple 43, 54
- pierdere și fragmentare 17, 43-44, 217, 221-222, 223-227
- prieten de 229-230
- refacere 10, 224-226, 231-232
- verificarea stării 228-229
- sunet**
 - al Universului 183-184
 - sursă de 57, 62-67
- șamanic**
 - boală 9, 22
 - călătorie 53-83
 - daruri 190
 - dedicare 249-250
 - împărtășire a cunoștințelor 234, 237
 - începerea lucrării 8, 14, 28, 49-50
 - încercări 241
 - sac 189
 - ședințe 57-58
 - vocație 21-22, 32, 241
- șamanism**
 - ca bază a religiilor 21
 - ca serviciu social 244
 - compatibilitate cu religia 14, 31-32
 - concepții greșite despre 23-25, 26, 48
 - contemporan 22-23, 26
 - din țara natală 242-245
 - dovezi antropologice 25-26
 - etică a 24-25, 26-27, 39, 169-172, 240-250
 - în Europa 21
 - natură non-duală 24, 39, 40
 - tradițional 13, 20, 25
- șamanism celtic 9, 75, 93-94, 175, 243**
- șamanizare în folosul altora 227-228**
- șamanul, șamanii**
 - ca tehnicieni ai realității subtile 30, 71-72
 - ca vindecători 217-221
 - definiție 19
 - instruire 22
 - lucrare a 19-20, 37
 - nume ale 20
- șapte direcții sacre 17, 137-138**
- știința nouă 45**
- tămăduire 217-250**
 - extracție 220-221
 - cântec al 237
 - mentor 230
 - principii 219
 - spirite 230
- teamă 36, 38, 200**
- textura cosmică 37, 42-51**
 - cântatul 69-70
 - deplasarea prin 250
 - legăturile noastre cu 50, 185
- timp 127-129**
 - cicluri 133
 - tiranie a 184
- tobă 62, 64-66, 173**
- totem de clan 154**
- tradiția bardo 75, 159**
- transă 55**
- trei lumi 46-49**
 - corelarea creierului cu 119, 144, 174
 - deplasare între 198
- umor 76**
- unitatea vieții 44-45**
- vegetarieni 65, 87**
- veghe 183, 249**
- verificare 118, 124**
- vid 177-178**
- vis 42, 74, 210-211**
 - ca serviciu universal 211, 214
 - jurnal al 213
 - spirite ale 214
 - și călătorie 210, 214
- vrăjitorie 24-25, 172**
- vocea ca oglindă a sufletului 66, 183-184, 188**
- zâne 102-104**
- zornăitoare 62-64**